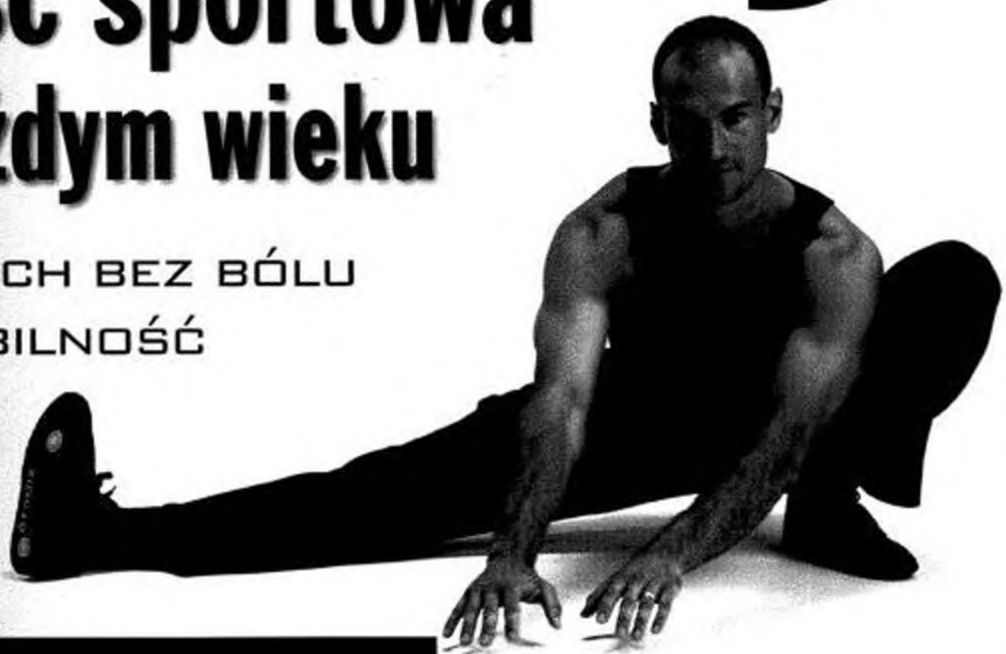
PAVEL TSATSOULINE

super stawy

Sprawność sportowa w każdym wieku

MAKSYMALNY RUCH BEZ BÓLU
BEZPIECZNA MOBILNOŚĆ
SIŁA I GIBKOŚĆ



Aha!

Marty Gallagher
felietonista WashingtonPost.com
pięciokrotny mistrz świata w trójboju siłowym

super stawy

PAVEL TSATSOULINE

super stawy

Sprawność sportowa w każdym wieku

MAKSYMALNY RUCH BEZ BÓLU

BEZPIECZNA MOBILNOŚĆ

SIŁA I GIBKOŚĆ

Marty Gallagher
felietonista WashingtonPost.com
pięciokrotny mistrz świata w trójboju siłowym

Uwaga na temat pisowni nazwisk rosyjskich

Większość nazwisk rosyjskich jest podana zgodnie z zasadami transkrypcji na język polski. Wyjątek stanowią nazwiska Rosjan, którzy publikują swoje prace pierwotnie po angielsku i podpisują je zgodnie z transliteracją międzynarodową (np. Yuri Verkhoshansky). Do tego grona zalicza się również sam autor książki Pavel Tsatsouline (w transkrypcji polskiej: Paweł Caculin).

Woj. i Miejska Biblioteka Publiczna
BIBLIOTEKA
Główna
w Bydgoszczy
1453/2011

Tytuł oryginału: Super Joints
Przekład: Dariusz Rossowski
Fotografie: Robert Pearl Photography
Skład: Norbert Młyńczak
Druk: Opolgraf

Wszelkie prawa zastrzeżone. Żadna część tej publikacji nie może być powielana ani rozpowszechniana za pomocą urządzeń elektronicznych, mechanicznych, kopiujących, nagrywających i innych, bez uprzedniego wyrażenia zgody przez właściciela praw.

Copyright © 2001 Advanced Fitness Solutions, Inc. – Pavel Tsatsouline
Published by Dragon Door Publications
Little Canada, MN 55164, USA
www.dragondoor.com
Copyright © for the Polish edition by Wydawnictwo JK 2010

ISBN 978-83-7229-260-5
Wydanie I, Łódź 2010

Wydawca: JK, ul. Krokusowa 1-3, 92-101 Łódź
tel. (042) 676 49 69, fax (042) 676 49 79

Dystrybucja: Grupa A5 sp. z o. o.
ul. Krokusowa 1-3, 92-101 Łódź, tel./fax (042) 676 49 29
e-mail: handlowy@grupaA5.com.pl

D 63/2011

Spis treści

Przedmowa

Komu są potrzebne Superstawy? 9

Część I. Zdrowie i ruchomość stawów

Jak ćwiczenia na ruchomość mogą ratować stawy i zwalczać artretyzm 13

Czy twoje stawy są dostatecznie mobilne? 28

Ćwiczenia na rozruszanie stawów 36

Trójpłaszczyznowe ruchy szyi 38 • Krążenie barkami 40 • Ćwiczenie pięści 41 • Rotacja nadgarstka 42 • Krążenie łokcia 43 • Egipcjanin 44 • Rosyjski bilard • Krążenie ramion 47 • Krążenie kostki 48 • Krążenie kolanami 50 • Przysiad 51 • Hula-hoop 54 • Taniec brzucha 55 • Kozak 56 • Obroty szpagatowe 61 • Zginanie i prostowanie kręgosłupa 64 • Rotacja kręgosłupa 70

Część 2. Siła, gibkość i jeszcze większa ruchomość

Gibkość aktywna – większa sprawność sportowa, mniej kontuzji 75

Ćwiczenia 94

Wiatrak 96 • Brzuszki z wyprostowanymi nogami metodą Różowej Pantery 99 • Mostek 102 • „Pchanie w wannie" 107 • „Wyciąganie noża" 109 • „Wyłamywacz" barków • Rozciąganie łopatek 113 • Sięganie w bok do ściany 116 • Wznosy kolana metodą Różowej Pantery z kopnięciem 117 • Arabeska metodą Różowej Pantery 122

Dla Jima i Lindy

Przedmowa

Komu są potrzebne *Superstawy*?

„Pavel napisał już *Rozciąganie odprężone*, więc komu potrzebna jest jeszcze jedna książka o rozciąganiu?" – Odpowiedź brzmi: wszystkim, w tym Tobie, Drogi Kolego. Czy odnajdujesz się w podanym niżej zestawieniu?

Zestawienie osób, którym przydają się silne stawy

- **Każdy, kto chce zmniejszyć ryzyko urazu.** Czy należysz może do osób, które potrafią się rozciągnąć tylko wtedy, gdy pomaga im w tym partner lub jakieś zewnętrzne oddziaływania typu grawitacji? Brakuje ci siły, by unieść wysoko nogę albo samodzielnie wykonać inne ćwiczenia rozciągające? Jeśli tak, rosyjskie badania przekonują, że jesteś bardzo podatny na urazy. Książka ta wskaże, jak wyrobić siłę i gibkość we właściwych proporcjach.
- **Każdy sportowiec, który chce podnieść swoje osiągnięcia.** Rosyjskie badania ukazują, że im bardziej gibkość aktywna pokrywa się z gibkością pasywną, tym lepsza jest wydolność sportowca.
- **Każdy starszy człowiek, u którego stawy tracą ruchomość ze względu na złogi wapnia i niedostatek aktywności.** Ćwiczenia opisane w tej książce wielokrotnie przywracały młodzieńczą ruchomość trzeszczącym, zastałym „zawiasom", niekiedy niwelując nawet stany zwyrodnieniowe.
- **Każdy młody sportowiec.** Rosyjscy specjaliści stwierdzają kategorycznie, że dzieci nadużywające rozciągania biernego (tak popularnego na Zachodzie)

mogą osłabić swoje stawy, doprowadzając do wad postawy. Prezentowane w tej książce aktywne ćwiczenia na gibkość stanowią preferowaną metodę wyrabiania elastyczności u dzieci i młodzieży, ponieważ wzmacniają mięśnie, co w tym wieku jest sprawą istotniejszą od samego rozciągnięcia.

- **Każda osoba, która chce poprawić swoją postawę ciała.** Program superstawów zapewnia ten efekt.
- **Każdy zawodnik sztuk walki, skałkowiec, alpinista, komandos, tancerz** – czyli każdy, kto musi wysoko podnosić nogi. Unikalne rosyjskie ćwiczenia opisane w książce rozwijają zdolność wysokiego zadarcia nogi – znacznie lepiej niż jakakolwiek inna istniejąca metoda.
- **Wszyscy fani programu *Rozciąganiа odprężonego*, którzy chcą uzyskać jeszcze większe rozciągnięcie bierne.** Ćwiczenia z *Superstawów* dopełniają te zaprezentowane w *Rozciąganiu odprężonym* i pozwalają pomnożyć uzyskane uprzednio korzyści fizyczne.

A zatem to książka dla Ciebie!

Pavel Tsatsouline
Santa Monica, Kalifornia, sierpień 2001

Część I

Zdrowie i ruchomość stawów

W twoim ciele jest około stu stawów.
Oto jak zapewnić im gładką pracę.

Jak ćwiczenia na ruchomość mogą ratować stawy i zwalczać artretyzm

Upływające lata i przechodzone tysiące kilometrów pozostawiają w stawach pamiątkę w postaci złogów wapnia oraz wzrostu tkanki łącznej w nieprawidłowych miejscach. Czy to wyrok? – Jeszcze nie. Z pomocą przyjdzie ci program ćwiczeń ruchowych Nikołaja Amosowa.

W Rosji oraz swej rodzinnej Ukrainie dr Amosow jest osobą publiczną o statusie podobnym do Arnolda Schwarzeneggera w USA. Zdziwi cię więc zapewne, że rosyjski Numer Jeden wśród symboli sprawności fizycznej nie jest ciężarowcem wagi ciężkiej czy zapaśnikiem, tylko osiemdziesięcioletnim chirurgiem o żylastej posturze Bruce'a Lee i ascetycznej twarzy legendarnego francuskiego podróżnika i badacza mórz Jacquesa Ivesa Cousteau.

Jeszcze do niedawna dr Amosow regularnie wykonywał program treningowy, który wykończyłby dwudziestopięcioletniego absolwenta renomowanej uczelni, nie mówiąc już o koniu pociągowym. W wieku siedemdziesięciu kilku, a później osiemdziesięciu kilku lat wykonywał po dwie operacje kardiochirurgiczne dziennie (co trwało średnio jedenaście godzin), „zużywając" przy okazji dwa zespoły asystentów (w ćwierci jego wieku). W czasie wolnym (?) kierował Kijowskim Instytutem Chirurgii Kardionaczyniowej w Ukraińskiej Akademii Nauk (UAN), zarządzał Oddziałem Biocybernetyki w Instytucie Cybernetyki UAN oraz sumiennie realizował – i nadal realizuje – swój program treningowy.

Nikołaj Amosow nie zawsze był człowiekiem-elektrownią. Supergwiazda fitnessu zaczynała jako pięćdziesięcioletni emerytowany pułkownik Armii Czerwonej z drugą wojną i wachlarzem rozmaitych chorób na karku. Punktem zwrotnym był dzień, w którym sformułował on i zastosował swą, dzisiaj słynną, teorię obciążeń granicznych, którą wyjaśnię szczegółowo w przygotowywanej książce o rosyjskich naturalnych praktykach prozdrowotnych. Jednym z kamieni węgielnych tej teorii jest przekonanie, że organizm ludzki dysponuje wielką zdolnością do regeneracji. Kluczem do niej jest korzystanie z ciała – intensywne korzystanie!

Nie będę bił piany, tylko od razu przyjdę do sedna sprawy.

Dzienny zestaw ćwiczeń na ruchomość stawów wg dr. Amosowa

Nikołaj Amosow blisko osiemdziesiątych urodzin.

1. **Jeszcze leżąc na plecach w łóżku, złap ramę łóżka za głową i unieś nogi, przyciągając je za głowę, tak by (miejmy nadzieję) dotknąć kolanami czoła.**

   Jeżeli wolisz wykonywać ćwiczenie na podłodze, możesz zapierać się o nią dłońmi, uciskającymi ją po bokach bioder, lub trzymać się jakiegoś stabilnego przedmiotu za głową. Zachowuj nogi mniej więcej wyprostowane. Staraj się dotknąć palcami stóp podłogi za sobą, ale nie

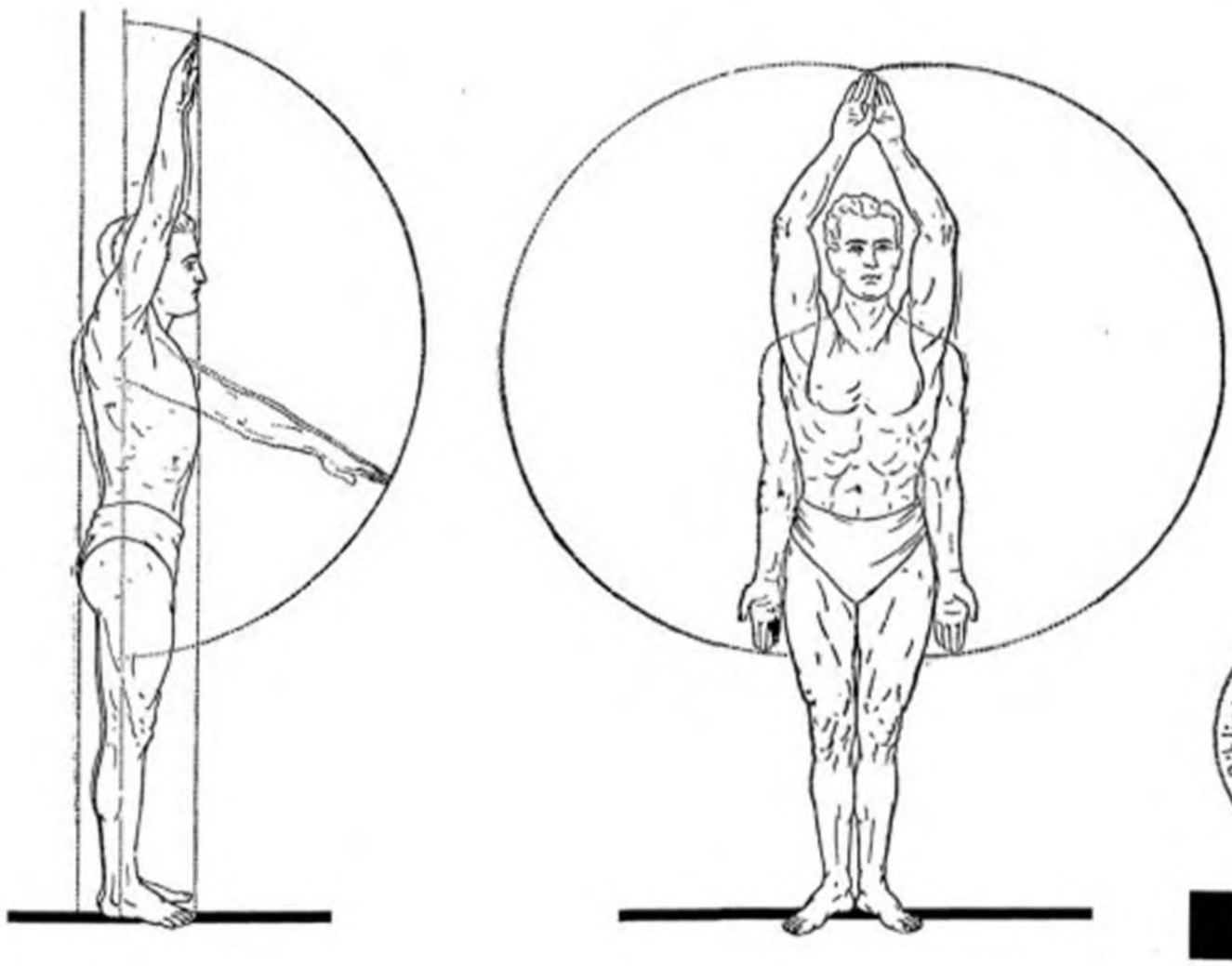
obciążając karku. Utrzymuj ciężar ciała na barkach i górnej części pleców, nie na karku.

2. **Stań wyprostowany i pochyl się w przód, starając się dotknąć podłogi palcami, a nawet całymi dłońmi. Gdy pochylasz się, broda ma wtulać się w szyję, a podczas podnoszenia, głowa powinna odchylać się do tyłu.**

   Zachowaj ostrożność. Wydychaj biernie powietrze w drodze na dół, a wdychaj „do brzucha" w drodze do góry, jakbyś odpychał się brzuchem od bioder. Jeśli zrobisz to dobrze, podczas podnoszenia się z wdechem ciśnienie wewnątrzbrzuszne rozprostuje ci kręgosłup niczym podnośnik hydrauliczny z minimalnym obciążeniem pleców.

   Jeżeli nie jesteś pewien, jak korzystać z przepony lub twój stan zdrowia uniemożliwia ci skłony do ziemi z pozycji stojącej, wykonuj ćwiczenie, siedząc na podłodze i mając nogi rozprostowane przed sobą. Wyciągaj się ku palcom stóp, robiąc wydech z westchnieniem ulgi, a wracaj, nabierając powietrza.

3. **Wymachy ramion z maksymalną amplitudą. Synchronicznie z ruchami ramion i barków obracaj głowę w prawo i w lewo, by wykonać więcej wymachów w krótszym czasie.**



Miejska Biblioteka Publiczna • w Bydgoszczy • Wol. 1

4. **Skłony w bok. Dłonie ślizgają się po tułowiu i nogach. Gdy jedna sięga kolana i poniżej, druga podchodzi aż do pachy. Synchronicznie z tymi ruchami przechylaj głowę z jednej strony w drugą.**

   Zadbaj o to, by nie przekręcać się skośnie; poruszaj się w jednej płaszczyźnie.

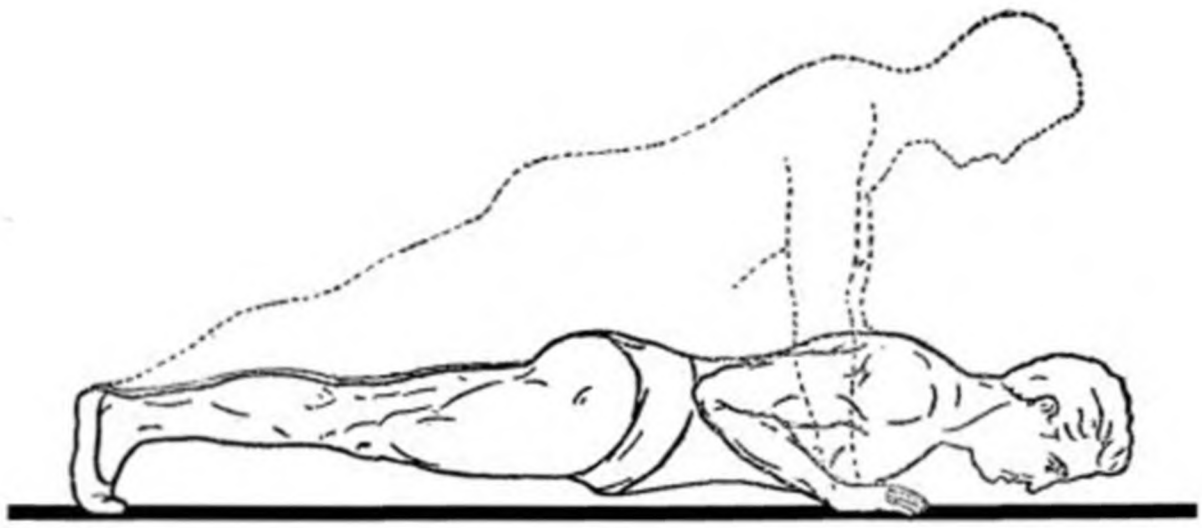
5. **Unieś łokieć i wyciągnij dłoń nad bark, starając się dotknąć drugiej łopatki. Brodę miej wtuloną w szyję.**

6. **Maksymalnie daleko skręcaj tors zgodnie z ruchem wskazówek zegara i przeciwnie do niego. Rozprostowane ręce miej wyciągnięte w boki; dłonie są zwrócone przed ciebie, a palce wyprostowane. Ramiona poruszają się synchronicznie z torsem, pogłębiając jego ruch. Harmonijnie porusza się również głowa. Pamiętaj, by nie odbijać się na końcu obrotu; nie podobałoby się to kręgosłupowi.**

7. **Stań wyprostowany i na zmianę unoś to jedno, to drugie kolano w stronę do brzucha. Sięgaj jak najwyżej.**

   By utrudnić to ćwiczenie, na wysokości bioder trzymaj ręcznik i bez pochylania się unoś kolano ponad jego poziom. W miarę nabierania wprawy trzymaj ręcznik coraz bardziej napięty. Potem zacznij zwiększać szerokość rozstawu rąk w trzymaniu napiętego ręcznika, tak by podnosił się coraz wyżej od podłogi.

8. Pompki na podłodze lub w oparciu o mebel.



Opieraj ciężar ciała bliżej śródręcza niż palców dłoni. Jeżeli tradycyjna technika uraża ci nadgarstki, jest kilka rozwiązań. Opcją dla wymuskanych młodych biznesmenów są uchwyty do pompek lub para wielokątnych hantli. Męską alternatywą jest wykonywanie ćwiczenia sposobem karateków, czyli na kostkach dłoni. Jeżeli w najbliższym czasie nie planujesz skopać nikomu tyłka, możesz robić pompki, opierając się na całej powierzchni pięści (wstyd). Jednak prawidłowa technika ze sztuk walki wymaga oparcia się tylko na dwu kostkach każdej pięści (palców wskazującego i środkowego). Przekonasz się, że metoda ta błyskawicznie wzmocni ci nadgarstki.

W radzieckich siłach specjalnych „pompowaliśmy" na betonie. Zrobisz jednak mądrzej, wykonując ćwiczenie na powierzchni, która nieco się naddaje, takiej jak linoleum. Podłoże powinno być czyste, tak by jakieś ostre drobiny nie pokiereszowały ci wypielęgnowanej skórki.

Szerokość rozstawu rąk zależy od ciebie.

Miej wciągnięty tyłek. Pompki będą przez to wyglądać jak należy, a poza tym zabezpieczy to plecy przed zwiotczeniem i urazem.

Nie wciągaj klatki piersiowej, tylko miej ją wypiętą. Zakres ruchu będzie przez to odrobinę mniejszy, ale mięśnie piersiowe będą wstępnie rozciągnięte, co pozwoli uzyskać większą siłę i zmniejszy ryzyko kontuzjowania barków.

Patrz raczej prosto przed siebie niż w dół. Napięcie prostowników szyi sprzyja silniejszemu naprężeniu prostowników łokci.

Zsynchronizuj oddech z ruchem. Zaniedbanie tego w zadaniu wytrzymałościowym równa się pocałunkowi śmierci. W naszych okolicznościach najlepiej jest robić wdech w trakcie schodzenia i wydech w drodze do góry. Wyobrażaj sobie, jak twój oddech (czy energia *chi*) płynie z brzucha do ramion. Nie bagatelizuj roli takiej wizualizacji. Istnieją liczne świadectwa, że wybór wzorca oddechu wywiera głęboki wpływ na napięcie mięśniowe.

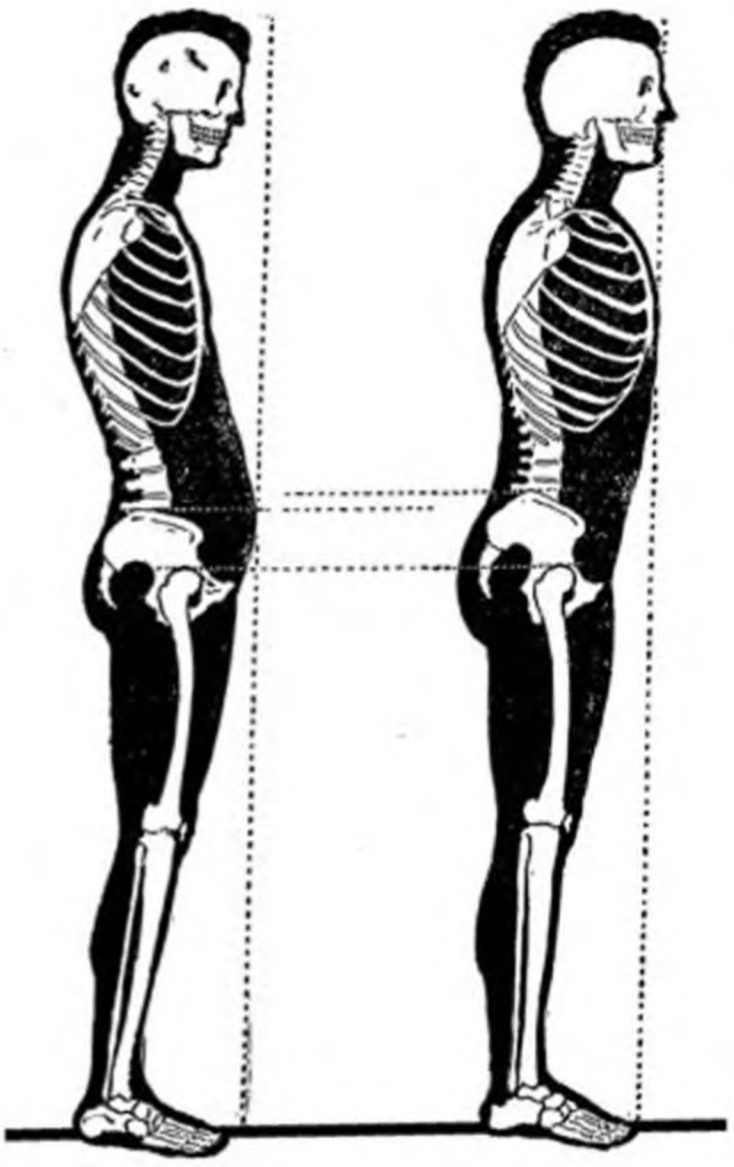
9. **Brzuszki na krześle rzymskim. Usiądź na stabilnym stołku, zahacz stopy o kanapę i rób brzuszki. Obniżaj się do tyłu na tyle, na ile tylko pozwalają twoje ograniczenia fizyczne. Podnoś się i pochylaj w stronę stóp, najdalej jak możesz.**

Podczas gdy zachodni eksperci lamentują nad zagrożeniami wynikającymi z brzuszków rozciągniętych, Rosjanie robią je – korzystając ze stołka w domu czy konia w sali gimnastycznej – od dziesięcioleci i wcale nie zamierzają przestać.

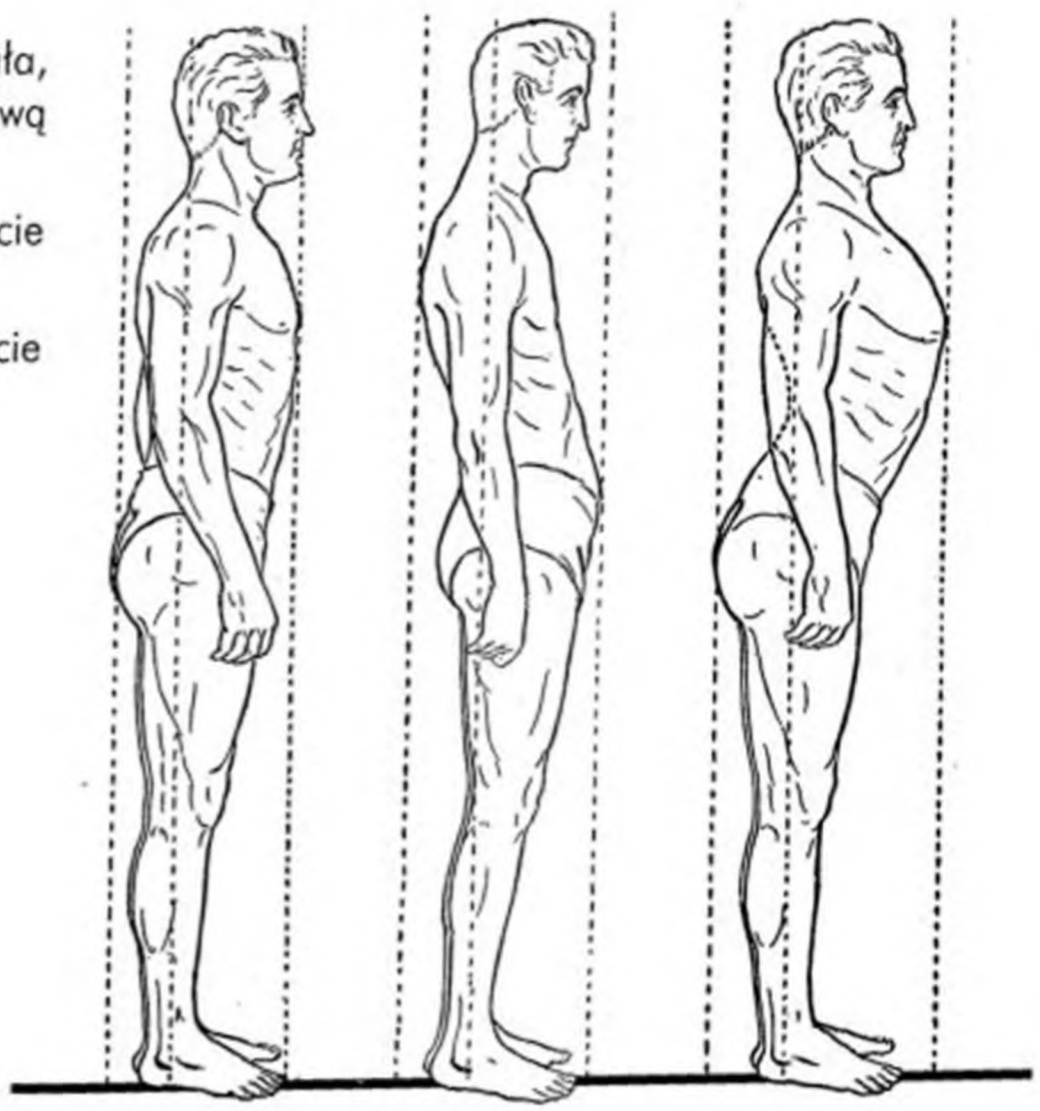
Hiperlordoza lędźwiowa, czyli nadmierne wgięcie niższej partii kręgosłupa, szaleje w USA i Europie Zachodniej. Najczęstszym winowajcą są skrócone, napięte zginacze bioder. Te mięśnie lędźwiowe biorą początek w dołeczkach pleców i biegną poprzez brzuch, przyczepiając się z przodu ud. Kiedy ulegają skróceniu, ciągną dolną część pleców do przodu, pogłębiając tym samym łuk pleców i wypychając do przodu miednicę. Układ taki jest niezdrowy i nieatrakcyjny wizualnie.

Kiedy człowiek, mający napięte zginacze bioder, słabe mięśnie proste brzucha i – zwykle – strzykające plecy, próbuje wykonać brzuszki rozciągnięte, faktycznie może nabawić się kłopotów. Oto co możesz zrobić – za zgodą swojego lekarza – by ćwiczenie to stało się bezpieczniejsze.

1. Hiperkifoza, czyli nadmierne wygięcie górnej partii pleców.
2. Dobra zrelaksowana postawa ciała, w której kręgosłup dyktuje prawidłową pozycję bioder.



1. Dobra zrównoważona postawa ciała, w której kręgosłup dyktuje prawidłową pozycję bioder.
2. Hiperkifoza, czyli nadmierne wygięcie górnej partii pleców.
3. Hiperlordoza, czyli nadmierne wgięcie dolnej partii pleców.



Przede wszystkim uważnie przestudiuj podane w ramce sekrety bezpieczniejszego zginania się do tyłu i stosuj się do nich co do joty.

Po drugie, zastosuj oddech paradoksalny – rób bierny wydech w drodze na dół, a wdech, gdy idziesz do góry, odwrotnie niż ćwiczyłbyś na zajęciach jogi. Są dwa powody tego szaleństwa. Bierny wydech pogłębia odprężenie mięśni i łatwo zwiększa zakres ruchu (wyjaśniam ten mechanizm w książce *Rozciąganie odprężone*). Natomiast nabieranie powietrza, gdy zginasz się i ściskasz, zwiększa trudność ćwiczenia. Oprócz uzyskania elastyczności kręgosłupa zaliczysz też więc pewien efekt treningowy w obrębie sekcji środkowej ciała oraz mięśni oddechowych.

Po trzecie, stopniowo zwiększaj głębokość ruchu zarówno w trakcie danego treningu, jak i na przestrzeni tygodni.

Po czwarte, podnoszenie się z najniższego punktu zaczynaj od wtulenia brody w szyję. Potem raczej „zwijaj się" w górę niż podnoś sztywno jak deska.

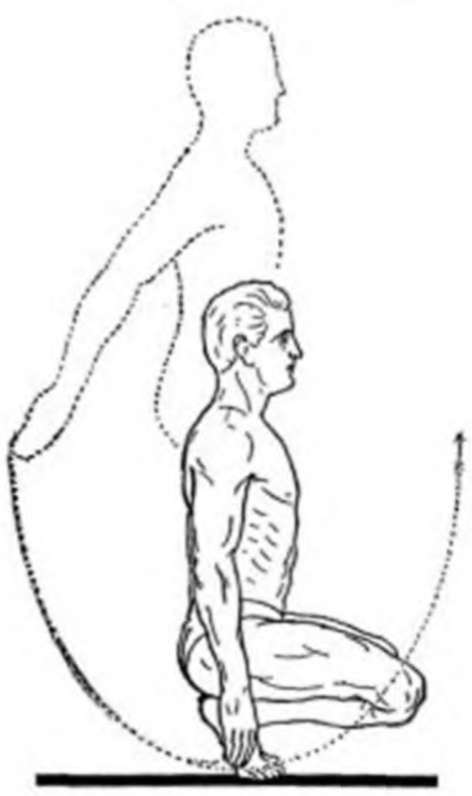
Hm, ćwiczenie to wygląda na dość skomplikowane. Ale cokolwiek warte jest robienia, warte jest poprawnego robienia. Wykonane według instrukcji z książki i z należytą dbałością o szczegóły, ćwiczenie to może być prawdziwym dobrodziejstwem dla twoich pleców. Jeśli natomiast zlekceważysz subtelne detale, sprawdzą się wszystkie czarne przepowiednie krakaczy.

10. Przysiady z trzymaniem się oparcia krzesła.

Zapoznaj się ze wskazówkami na temat wykonywania przysiadów, podanymi w części ćwiczeniowej na s. 51–54.

* * *

We wszystkich powyższych dziesięciu ćwiczeniach zaczynaj od dziesięciu powtórzeń dziennie i stopniowo zwiększaj obciążenie, jak wyjaśnia to dalszy tekst.



Sekrety bezpieczniejszego zginania się do tyłu

Jeżeli po prostu wyginasz się do tyłu, ruch jest ograniczony mobilnością zaledwie kilku kręgów lędźwiowych. Przeciążasz ten obszar, a wcale nie uzyskujesz znacznego zakresu ruchu.

Bezpieczniejsze i efektywniejsze podejście polega na tym, by zacząć od „rozciągnięcia" kręgów, czyli wydłużenia kręgosłupa. Gdy wyciągasz się (dobrze jest zrobić wdech, aby maksymalnie wypiąć klatkę piersiową), amortyzujące wstrząsy krążki międzykręgowe oraz chropowate powierzchnie stawowe dostają więcej miejsca, a w rezultacie są mniej ściśnięte.

Po rozciągnięciu kręgosłupa przychodzi moment na wygięcie go do tyłu. Zamiast obracać go na „zawiasie" samych kręgów lędźwiowych, postaraj się uzyskać pewien stopień ruchu w każdym segmencie kręgosłupa od góry do dołu. Pomaga w tym wizualizacja, że „owijasz się" wokół wyobrażonej kuli.

Jednym z niebezpieczeństw jest nadmierne wygięcie. Drugim – silne pociąganie kręgosłupa przez zginacze bioder. Mięśnie te biorą początek w dołeczkach pleców i biegną poprzez brzuch, przyczepiając się z przodu ud. Przeprostowi kręgosłupa często towarzyszy prostowanie bioder, temu zaś – pociąganie silnych i napiętych zginaczy bioder. Niestety zamiast rozciągnąć się, mięśnie te zwykle uparcie utrzymują swą długość, a ciągnąc kręgosłup lędźwiowy, pogłębiają jego wgięcie.

Jedynym sposobem poradzenia sobie z potencjalnie szkodliwym oddziaływaniem zginaczy bioder podczas wyginania się do tyłu jest ściśnięcie pośladków. Dolna partia pleców będzie stabilizowana przez dodatkowy zestaw „wsporników", opierających się ciągnięciu przez zginacze bioder. Ponadto napięte mięśnie pośladkowe częściowo odprężą mięśnie lędźwiowe, co dodatkowo przytłumi potężnie ciągnięcie.

Zgodnie z neurologicznym zjawiskiem wzajemnego hamowania, gdy jeden mięsień kurczy się, jego antagonista („oponent") odpręża się, by ruch był wydajniejszy (po co naciskać pedały gazu i hamulca jednocześnie?). Mięśnie pośladkowe są prostownikami bioder, zatem antagonistami zginaczy bioder, do której grupy zalicza się rozpatrywany mięsień lędźwiowy. Właśnie dlatego napinanie pośladków jest generalnie godne polecenia w trakcie różnych ćwiczeń ze skłonami do tyłu.

Dr Amosow podkreśla znaczenie **maksymalnego** zakresu ruchu podczas wykonywania swoich ćwiczeń. Jest to klucz do efektywności jego odmładzającej kalisteniki. Inne, nawet znacznie bardziej skomplikowane programy treningowe zazwyczaj nie przykładają wagi do tej żywotnej porady (weźmy na przykład idiotów, którzy zabraniają robić pełnych przysiadów).

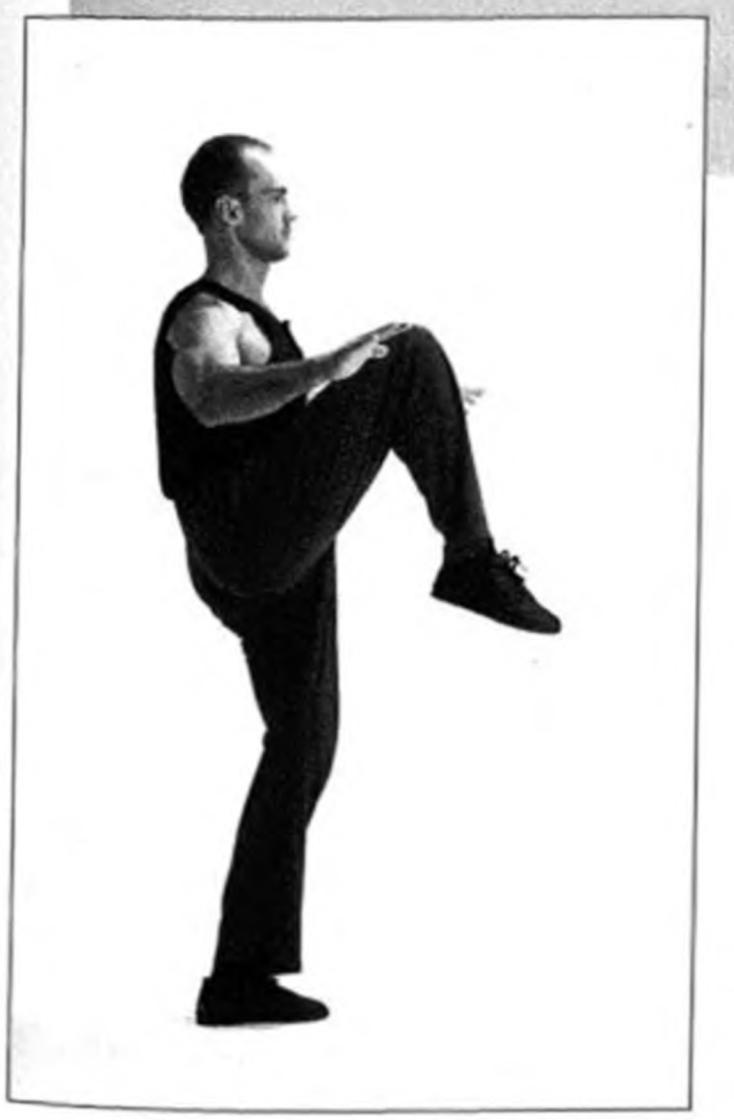
Obroty w stawie w pełnym anatomicznym zakresie ruchomości (lub staranie, by osiągnąć taki zakres w uszkodzonym stawie) wygładzają i nawilżają powierzchnie stawowe. Znakomicie służy to zdrowiu. Dzięki temu człowiek może zachować (lub odzyskać) pełen zakres ruchu.

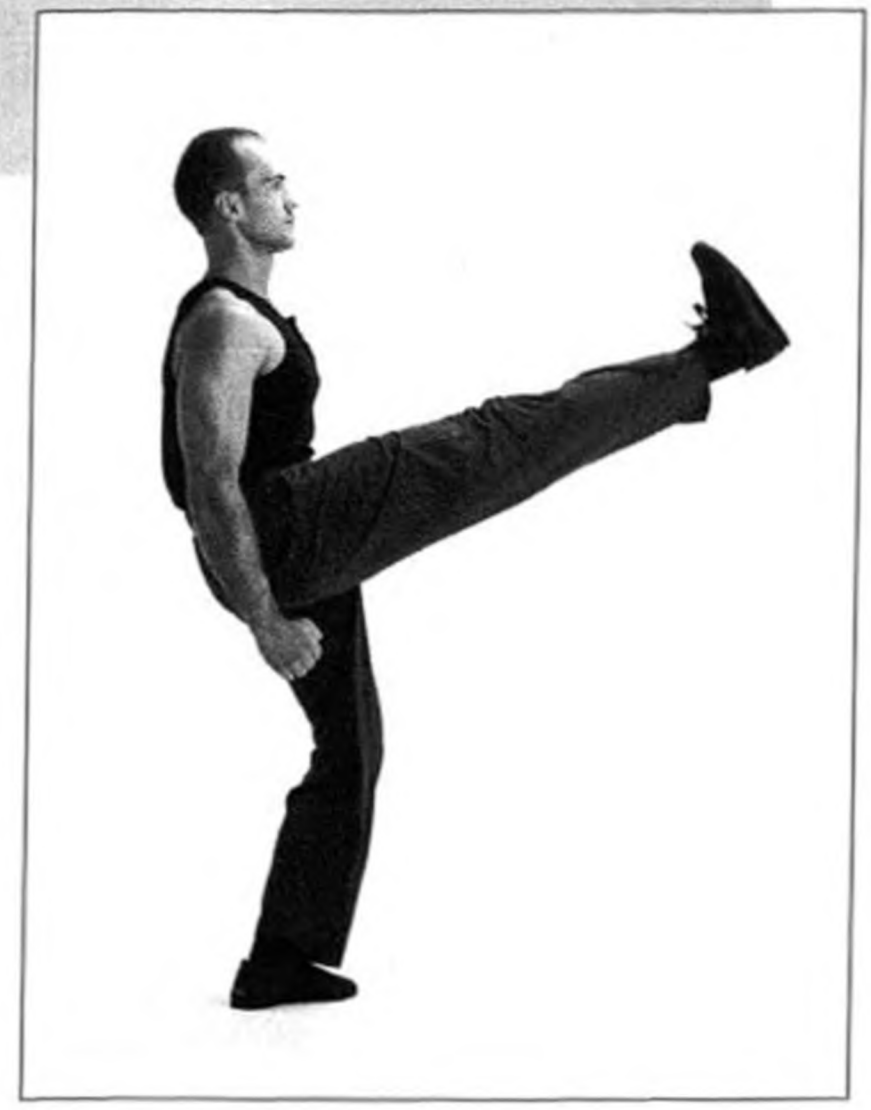
Amosow wyróżnia trzy stadia sprawności stawów. Pierwszym jest staw stuprocentowo zdrowy, zwykle u młodej osoby. „Człowiek taki może podnieść kolana do brzucha oraz dotknąć pośladków piętami. Może zgiąć kręgosłup tak, by głowa znalazła się pomiędzy kolanami, oraz zatoczyć pełne koło, wymachując rękoma." W tym stadium łatwo jest osiągnąć znakomity zakres ruchomości stawów, twierdzi Amosow. Jego zdaniem, w wykonywanych ćwiczeniach wystarczy po dwadzieścia powtórzeń na staw, by zachować tę sprawność do wieku trzydziestu kilku lat.

Drugie stadium przychodzi zwykle, gdy masz mniej więcej czterdziestkę. W stawach nagromadziły się już złogi, odzywające się strzykaniem i zmniejszeniem zakresu ruchomości. Nie jest tak jednak przez cały czas. Niekiedy objawy znikają na całe lata, by ujawnić się potem ponownie. Kiedy to się stanie – a nawet jeśli nie, ale przekroczyłeś już czterdziestkę – Amosow mówi, że liczbę powtórzeń trzeba podkręcić w ćwiczeniach do 50–100 na staw, zwłaszcza w odniesieniu do kręgosłupa.

Jaka jest różnica między treningiem ruchomości stawów a treningiem elastyczności mięśni?

Ruchomość stawów nie jest tym samym co elastyczność mięśni. Wykonując proponowane ćwiczenia na ruchomość, generalnie nie odczujesz wielkiego rozciągania, i tak ma być. Mięsień nie zawsze musi być rozciągnięty, by staw przeszedł przez cały zakres swojej ruchomości. Tak na przykład uzyskasz pełne zgięcie w biodrze, gdy stojąc prosto, przyciągniesz kolano do klatki piersiowej. A nie wymaga to rozciągnięcia, prawda? Żeby rozciągnąć jeden z mięśni, które opierają się zgięciu biodra (tylna grupa mięśni ud), musiałbyś podnieść nogę wyprostowaną (lub niemal wyprostowaną) w kolanie. O ile nie jesteś mutantem, nie uda ci się wtedy dotknąć kolanem piersi czy brzucha; dużo wcześniej mięśnie z tyłu ud napną się i wstrzymają ruch. Toteż rozciąganie mięśni nie zapewnia dobrego naoliwienia stawów. Twoje „zawiasy" wymagają zupełnie innego treningu niż mięśnie.





W trzecim stadium staw boli niemal bez przerwy i aktywnie zakłóca ci pracę czy czynności codziennego życia. Prześwietlenia wykazują zmiany, wśród których najpowszechniejszymi są narośla kostne (osteofity) między kręgami kręgosłupa. Winne są zła postawa, kiepska mechanika ciała w pracy i w sali gimnastycznej oraz brak ruchu w stawach. Jak nadmienia Amosow, na problemy z kręgosłupem często cierpią chirurdzy, którzy muszą stać godzinami przy stole operacyjnym.

Jedynym sposobem zapobiegania narastającym z wiekiem kłopotom ze stawami jest ćwiczenie. Jeżeli jesteś już w opisywanym trzecim stadium, wykonuj 200–300 ruchów w pełnym zakresie uszkodzonego stawu oraz po 100 w stawach, które dopiero czekają na swoją kolej…

Amosow przestrzega jednak, by w trening mobilności stawów wdrażać się stopniowo. Zaczynaj od dziesięciu powtórzeń i co tydzień dodawaj po dziesięć. Jeszcze łagodniejszy schemat to zwiększanie liczby po pięć tygodniowo w pierwszym miesiącu, a dopiero potem po dziesięć aż do dojścia do zamierzonej liczby.

Trochę zamieszania może sprawić porada Amosowa na temat tempa, w jakim należy wykonywać ćwiczenia na ruchomość stawów. Nie odpowiadają mu powolne ruchy, które „wyglądają jak powtórka gola w telewizji". Ruszaj się szybko – zaleca – ale nie kosztem zakresu ruchu, i uzyskaj przy okazji pewne zyski wytrzymałościowe. Pamiętaj natomiast, by zwolnić tempo w ostatnich dziesięciu powtórzeniach i dobrze się rozciągnąć.

Agresywna technika Amosowa może być zbyt radykalna dla wielu osób. Bardziej zachowawczym podejściem do treningu mobilności jest **wykonywanie powolnych krążeń w stawach, zaczynając od niewielkiej amplitudy i stopniowo dochodząc do maksymalnej ruchomości stawu.** Tak brzmi recepta *Superstawów* w odniesieniu do wszystkich ćwiczeń prezentowanych w tej książce.

Najlepiej jest wykonywać ćwiczenia na ruchomość codziennie rano. Nie tylko dobrze zrobi to stawom, ale pozbędziesz się też nocnej sztywności. A nie spodziewajcie się – zwracam się teraz do fanów metody *Rozciąga-*

nia odprężonego – że zdolność zrobienia szpagatu na zawsze zabezpieczy was przed usztywnieniem; powinniście zobaczyć mnie, jak wysiadam po długiej podróży z samolotu! Człowiek „rdzewieje", ilekroć proprioceptory – czujniki, które posyłają do mózgu sygnały o pozycji ciała w przestrzeni, o szybkości ruchu w stawach itd. – nie otrzymują przez jakiś czas żadnej pożywki. Kiedy nic się nie dzieje, układ nerwowy nie jest pewien, czego się spodziewać ze strony środowiska, i na wszelki wypadek napina mięśnie. Właśnie dlatego rano czy po dowolnym dłuższym okresie bierności czujesz się jak robot wykonany ze stali.

Ruch rozbudza proprioceptory, układ nerwowy odpuszcza, a ty się rozprężasz. Ponadto zwiększona impulsacja płynąca od proprioceptorów „nastraja" procesy nerwowe na cały dzień. Nic dziwnego, że poranna kalistenika w stylu Amosowa jest bardzo popularna w Rosji, gdzie znana jest pod nazwą *zariadka*, czyli „doładowanie".

* * *

Na następnej stronie przedstawiam inny program kalisteniczny Amosowa. Zestaw ten – oprócz korzystnego wpływu na mobilność stawów – oferuje też sporo korzyści pod względem wytrzymałości i siły.

Poranna zaprawa „Tysiąc ruchów" według dr. Nikołaja Amosowa

1. Przysiady – 100.
2. Skłony w bok – 100.
3. Pompki na podłodze – 50.
4. Skłony do przodu – 100.
5. Boczne unoszenie prostych rąk nad głowę – 100.
6. Obroty tułowia – 50.
7. Brzuszki na krześle – 100.
8. Podskoki w miejscu na jednej nodze – 100 na każdą nogę.
9. Wymachy łokciem w tył – 100.
10. „Brzoza" – utrzymaj pozycję, licząc do stu.
11. Wznosy nóg i bioder (połóż się na plecach i przeciągaj względnie wyprostowane nogi za głowę) – 100.
12. „Wsysanie" brzucha – 50.

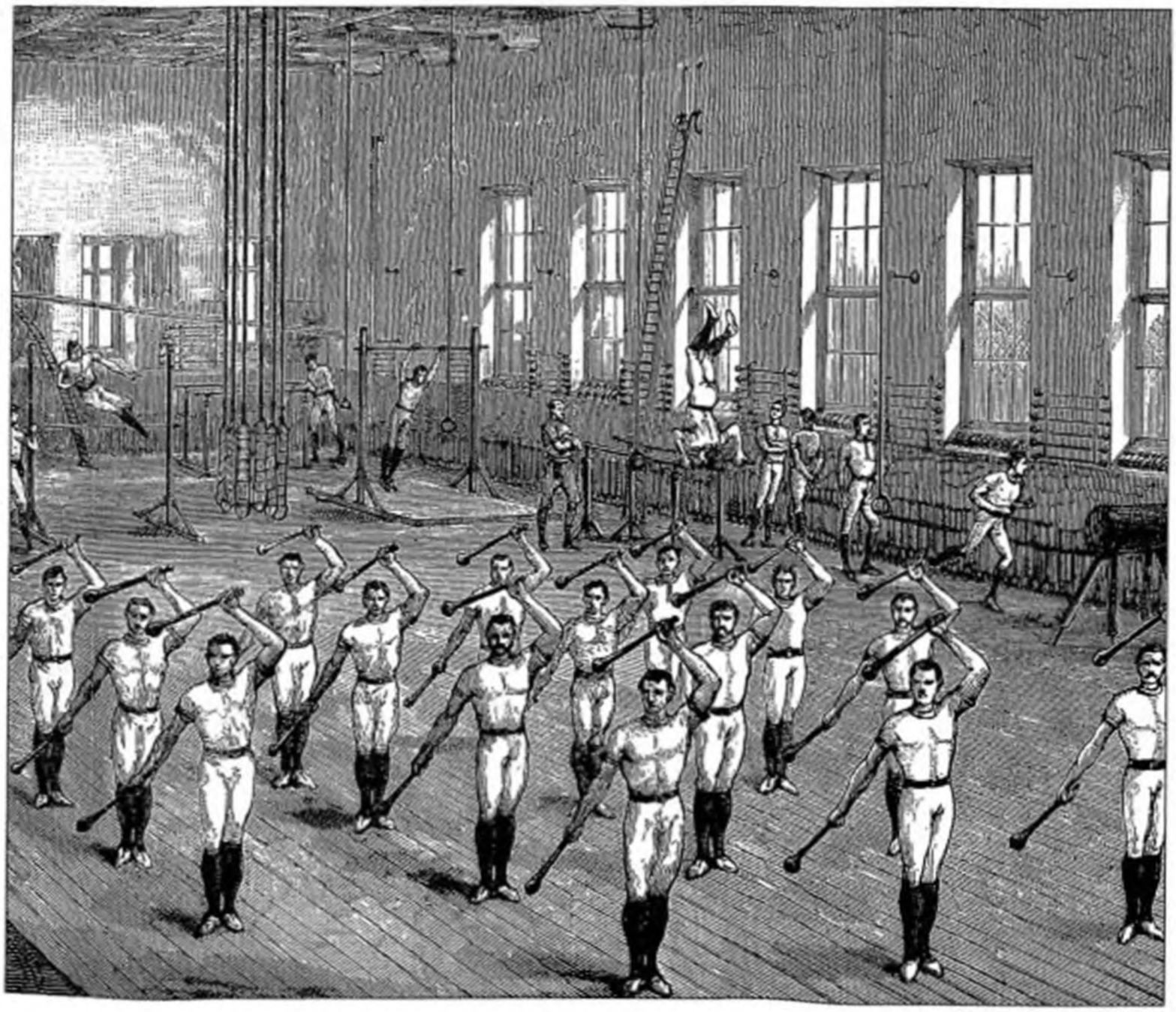
„Brzoza" to rosyjska nazwa jogicznej pozycji *sarwangasana*, czyli stania na barkach (polska nazwa: „świeca" – przyp. tłum.). Ćwiczenie to wymaga położenia się na plecach na podłodze i pionowego uniesienia nóg. Łokcie oprzyj pod plecami, dłonie ułóż w dołeczkach pleców i podeprzyj ciało na przedramionach. Nogi i palce stóp powinny być wycelowane prosto w górę. Obciążenie ma przypadać na barki i górną partię pleców, a nie na kark!

Wykonuj „Tysiąc ruchów" (traktując „tysiąc" jako cel perspektywiczny) w żwawym tempie. Masz się spocić i zasapać, choć Amosow przestrzega, by nie pozwalać na ponaddwukrotne przyspieszenie pracy serca w stosunku do tempa spoczynkowego. Powinieneś uporać się z ćwiczeniem w ciągu 25–40 minut.

Proste i na temat, jak widzisz. „Jest tu ukryty jakiś milion kompleksów ćwiczeniowych – twierdzi Amosow. – Zajrzyj do fachowej literatury z za-

kresu kultury fizycznej, a znajdziesz wysoce skomplikowane programy treningowe, zawierające po 40–50 ćwiczeń. Te na pierwszy tydzień, tamte na drugi i tak dalej do znudzenia. Autorzy argumentują, że każdy mięsień wymaga odrębnego typu ruchu. Nie czepiajmy się ich; w końcu rolą eksperta jest komplikować i wymyślać... Niesportowy trening prozdrowotny nie musi przebiegać według skomplikowanego schematu. Po co ładować ludziom tyle do głowy? Niech robią skłony i przysiady."

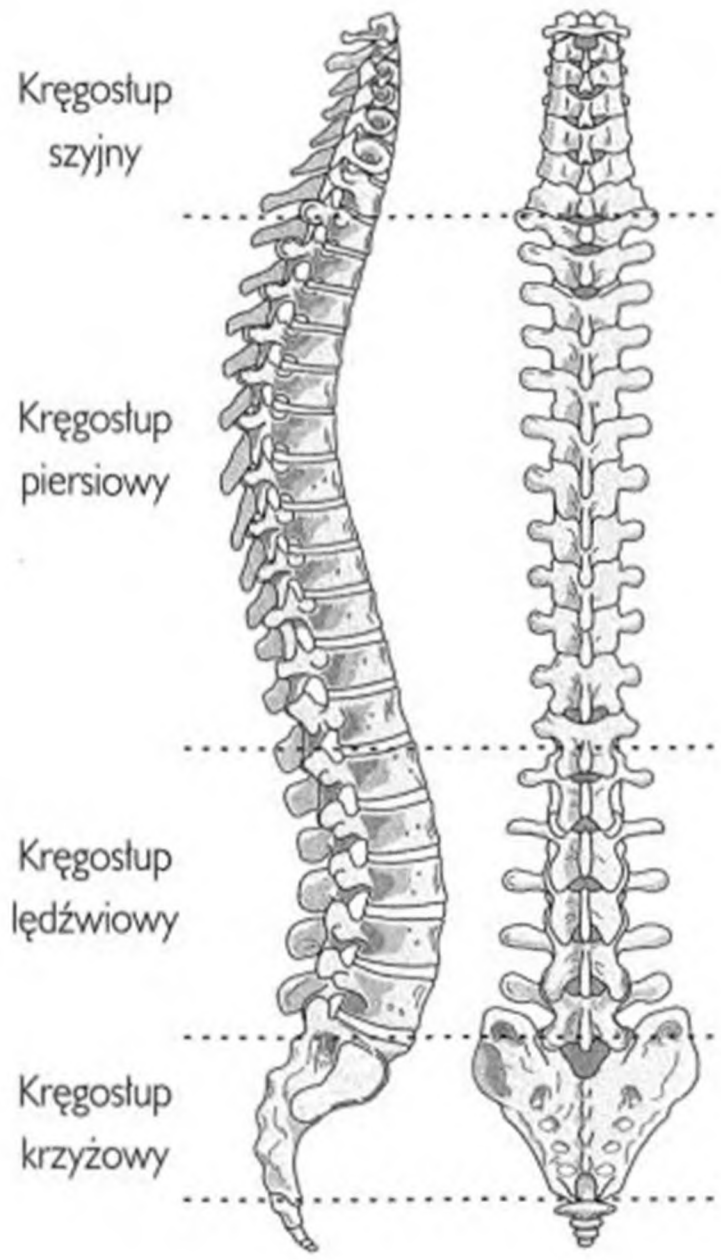
Jeżeli zgadzasz się z Amosowem i chcesz jak najszybciej przejść do działania, nie leń się więcej, tylko wykonuj jego program! Jeśli natomiast nie przeszkadza ci wytężenie trochę szarych komórek, proponuję, abyś ułożył sobie własny trening na podstawie ćwiczeń, które osobiście wyselekcjonowałem i prezentuję w dalszej części książki. Są zdecydowanie najlepsze z najlepszych i nie zabiorą ci więcej czasu niż fundamentalny zestaw Amosowa.



Czy twoje stawy są dostatecznie mobilne?

Poniżej przedstawiam baterię testów na ruchomość stawów, opracowaną przez radzieckiego specjalistę F.L. Dolenkę. Jeśli chcesz być zdrowy i sprawny, powinieneś spełniać te kryteria. Nie muszę chyba natomiast dodawać, że ukazany tu poziom nie jest wystarczający dla pewnych dyscyplin sportu, takich jak gimnastyka czy wspinaczka skałkowa.

Kręgosłup szyjny



1. Pochyl głowę do przodu. Broda powinna dotknąć klatki piersiowej.

2. Odchyl głowę do tyłu, nie skręcając sobie karku. Będąc wyprostowany pionowo, powinieneś być w stanie zobaczyć punkt na suficie znajdujący się nieco za tobą.

3. Pochyl głowę bocznie w prawo, a potem w lewo, przeglądając się w lustrze. Jeżeli pociągniesz linię pionową przez szczyt ucha będącego wyżej, dolny skraj drugiego ucha powinien bardzo zbliżyć się do niej.

4. Obróć głowę w prawo, potem w lewo. Powinieneś być w stanie spojrzeć dokładnie w prawo lub lewo bez poruszania oczami.

Kręgosłup piersiowy i lędźwiowy

1. Stań niedaleko ściany, zwrócony do niej plecami. Wyciągnij ręce do góry, wygnij się w tył (zapoznaj się najpierw z sekretami bezpieczniejszegozginania się do tyłu, s. 21) i dotknij ściany obiema dłońmi. Im dalej stoisz od ściany, wykonując ten test z powodzeniem, tym lepszy jest twój wynik. Zastanów się, czy nie warto mieć asekurującego cię asystenta, tak żebyś nie roztrzaskał sobie czaszki w razie przewrócenia się na ścianę.

2. Skłony w bok. Stań zwrócony prawym bokiem do ściany. Unieś prostą lewą rękę i zrób skłon ku ścianie dokładnie w płaszczyźnie bocznej (czyli bez skośnego przekręcania tułowia czy bioder). Im niżej możesz dotknąć ścianę bez utraty równowagi, tym więcej zaliczasz punktów. Powtórz w drugą stronę.

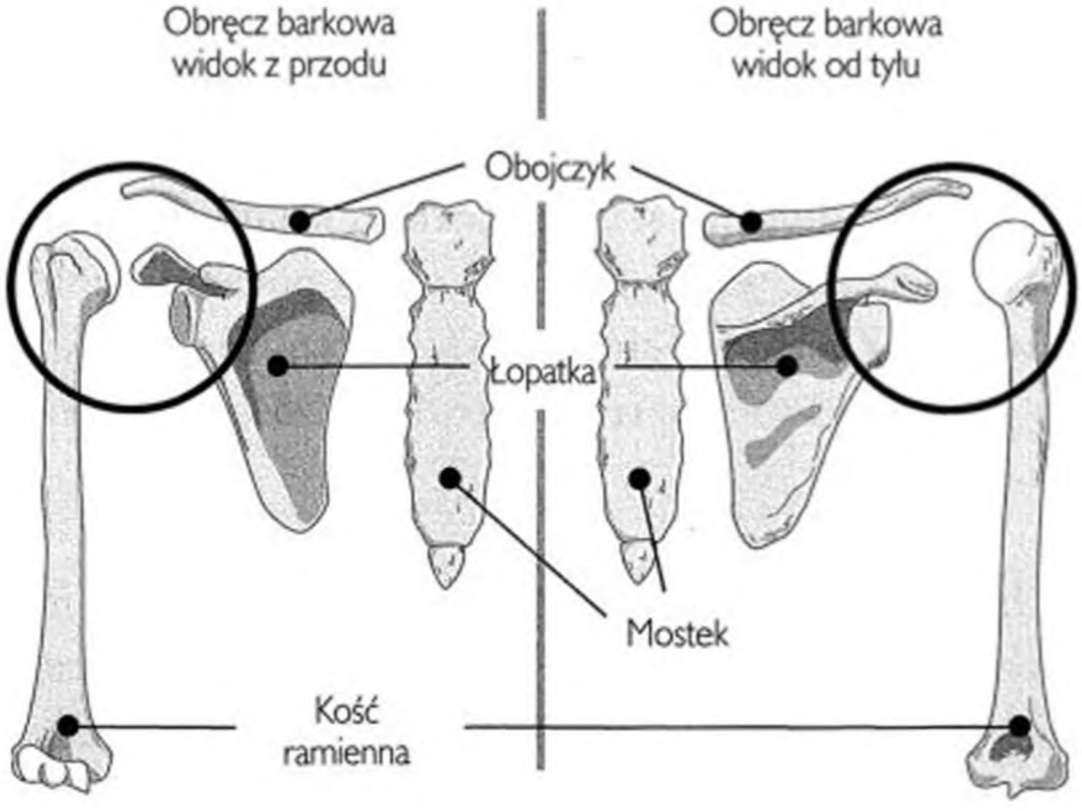
Obręcz barkowa

Wszystkie testy na barki wykonywane są w wyprostowanej postawie stojącej, stopy niemal złączone.

1. Ściągnij łopatki ku sobie, tak by się dotknęły.

2. Wypchnij barki do przodu przynajmniej do zrównania z płaszczyzną mostka.

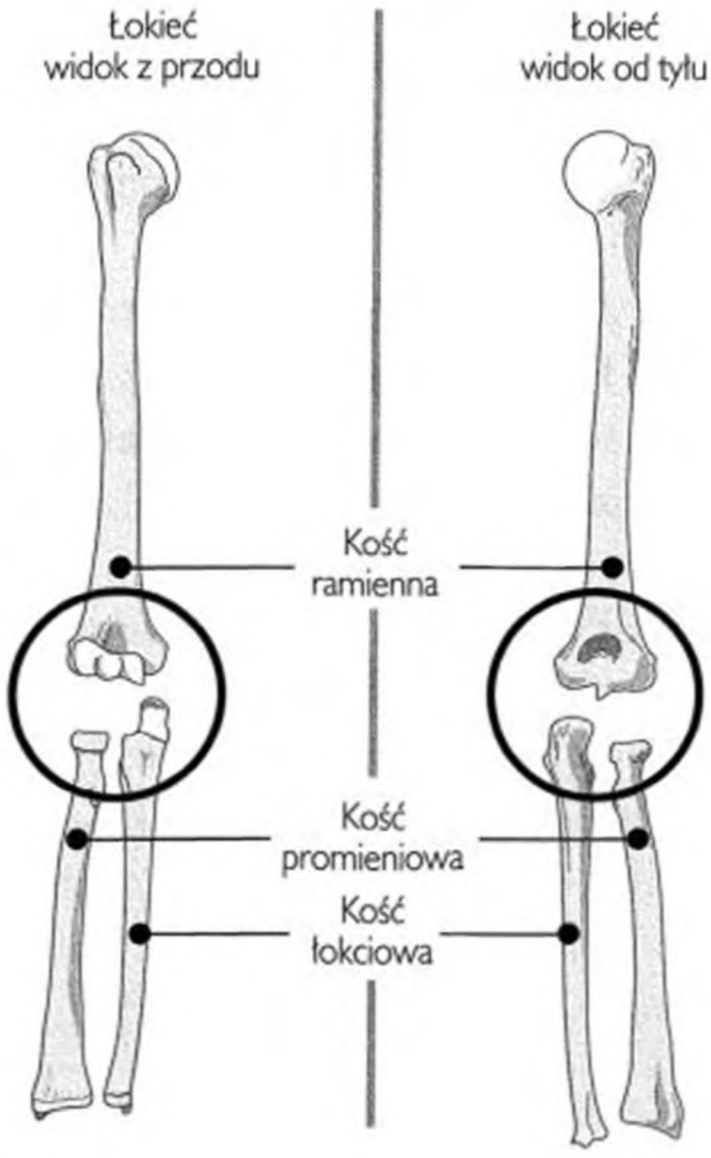
3. Podciągnij barki do poziomu brody. Oceniaj się, korzystając z lustra.



4. Chwyć jakiś drążek szerokim nachwytem. Zachowując ręce wyprostowane, unieś je nad głowę i obracaj dalej, aż dotkniesz drążkiem dolnej partii pleców. Im węższy uchwyt, tym większa wymagana gibkość barków. Zachowaj ostrożność! Łatwo jest o kontuzję, jeśli zbyt ambitnie podejdzie się do tego ćwiczenia, znanego jako „wyłamywacz barków" (*shoulder dislocate*). Zapoznaj się ze szczegółami wykonywania takich ćwiczeń w części poświęconej technice.

Stawy łokciowe

1. Prostowanie łokcia. Wyprostu rękę – ruchomość w stawie łokciowym jest znakomita, jeśli przedramię ustawia się w jednej linii z ramieniem. Jeżeli nie jesteś w stanie całkowicie wyprostować ręki, niewykluczone, iż wynika to z wady wrodzonej, która raczej nie będzie możliwa do usunięcia. Co ciekawe, zasady turniejowe trójboju siłowego wymagają, aby zawodnik, który nie jest w stanie zablokować łokci z powodu specyficznego kształtu kości, zgłaszał to organizatorom przed mitingiem. Inaczej dostanie czerwone światło w wyciskaniu na ławce za niezablokowanie łokci, co standardowo równa się nieukończeniu ruchu.



Jeżeli natomiast łokcie wyginają ci się do tyłu poza linię prostą przedramienia z ramieniem, masz problem, który można i należy skorygować. Łokcie, które łatwo przeprostowują się, są narażone na urazy. Kontuzjom zaradzą ćwiczenia siłowe, np. pompki oraz różne formy wyciskania czy stania na rękach. Z rosyjskich doświadczeń wynika, że pomocne jest też narciarstwo biegowe.

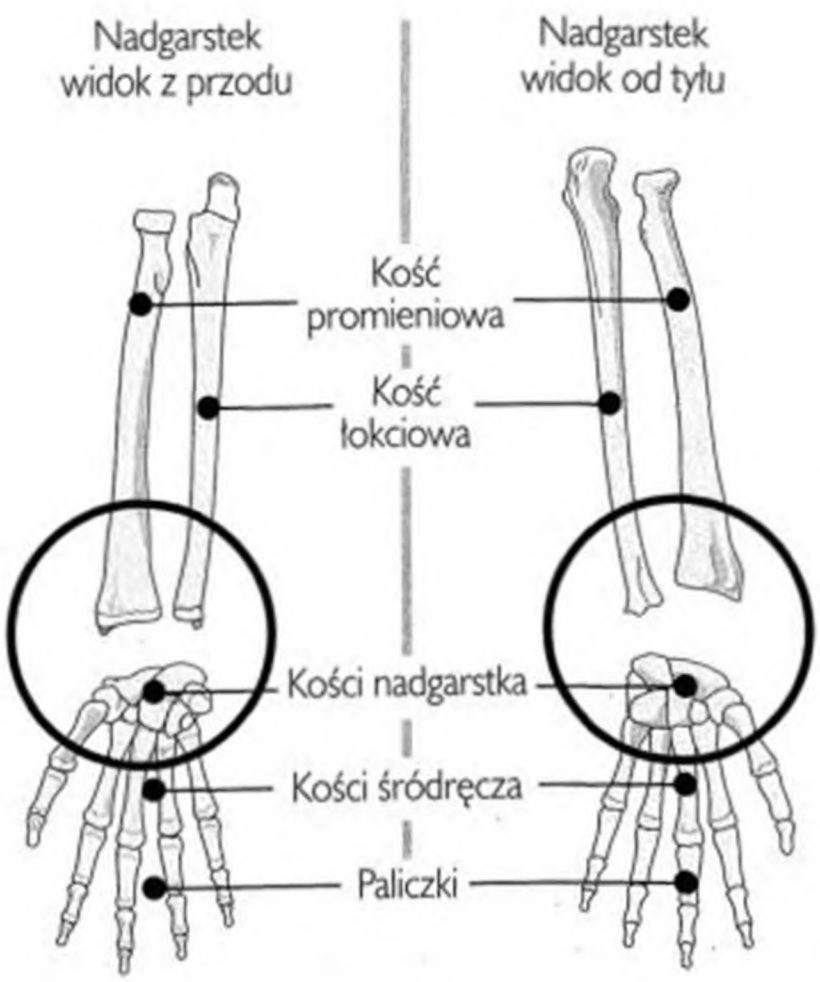
2. Pronacja i supinacja przedramienia. Połóż przedramię płasko na stole przed sobą, zgięte pod kątem 90 stopni w łokciu. Powinieneś być w stanie położyć dłoń płasko, a potem obrócić przedramię wokół własnej osi i oprzeć na blacie grzbiet dłoni.

Stawy nadgarstkowe

1. Kiedy aktywnie zginasz nadgarstek (tj. stosując tylko siłę mięśni tej ręki, bez pomocy drugiej czy ucisku o jakiś przedmiot), dłoń powinna ustawić się prostopadle do przedramienia.

2. Aby przetestować prostowanie nadgarstka, czyli wygięcie dłoni do tyłu, przyjmij pozycję jak do pompek. Przedramiona powinny stać pionowo, podczas gdy dłonie opierają się płasko na podłodze, a łokcie są zablokowane.

3. Przywiedź dłoń, czyli zegnij nadgarstek bocznie ku przedramieniu po stronie małego palca, zachowując palce wyprostowane. Pierwszy staw kciuka powinien znaleźć się w jednej linii z czubkiem łokcia.

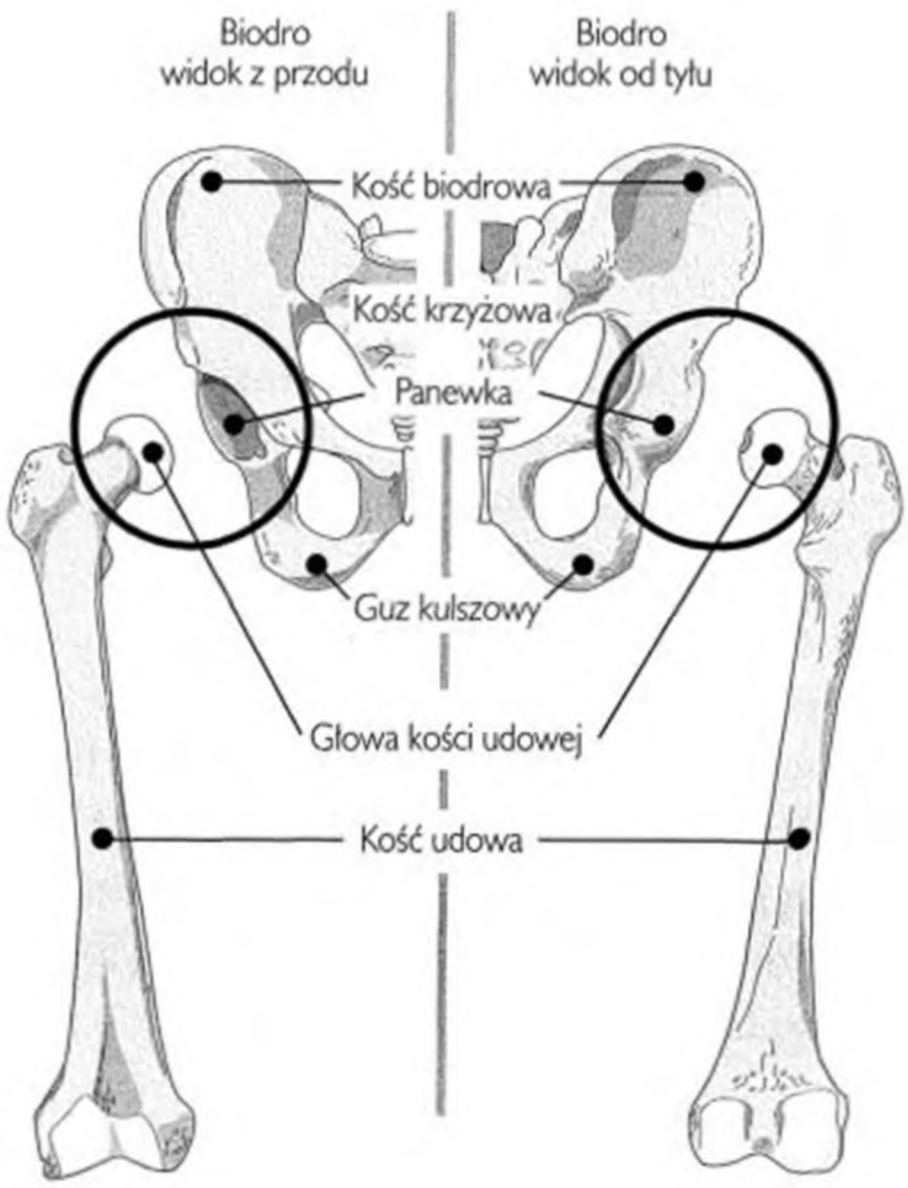


Stawy biodrowe

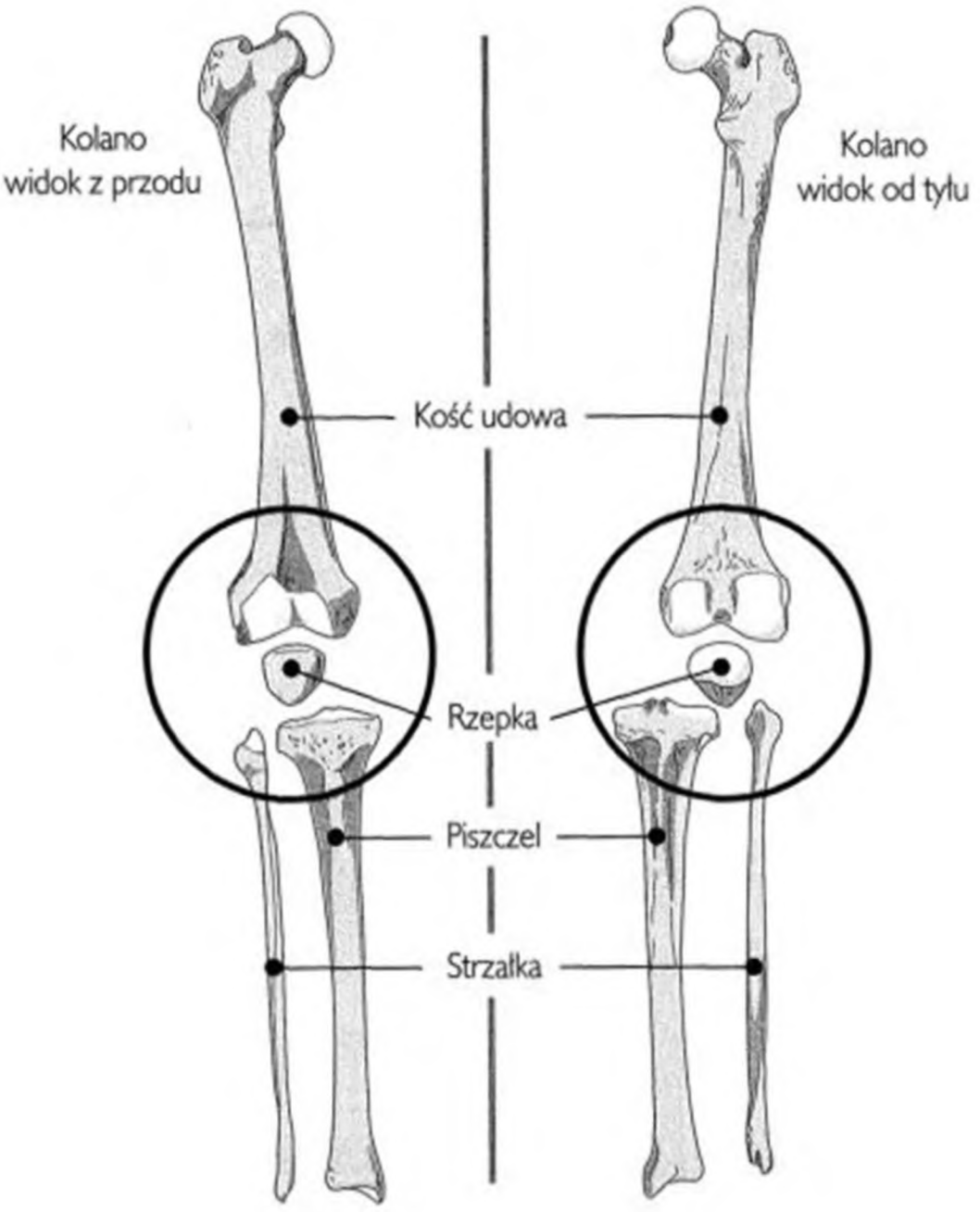
1. Połóż się na plecach i zegnij w biodrze, czyli przyciągnij kolano ku klatce piersiowej. Powinieneś być w stanie dotknąć nim brzucha lub klatki piersiowej.

2. Odwodzenie biodra. Oryginalny test Dolenki wymagał, by stanąć prosto i jak najszerzej rozkraczyć nogi. Uważam, że jest to metoda nie do zaakceptowania ze względu na stwarzane zagrożenie kontuzją, proponuję więc przetestowanie się w siadzie na podłodze. Rozszerz nogi możliwie maksymalnie, a potem wyciągnij ręce na boki i zauważ, jak daleko stopy sięgają w stosunku do czubków palców rąk. Jeżeli rozstaw nóg pokrywa się z rozpiętością rąk – moje gratulacje!

3. Rotacja biodra. Stojąc w śniegu albo w piasku, zataczaj kręgi wyprostowaną nogą zgodnie z kierunkiem wskazówek zegara oraz przeciwnie do niego. Kolano ma być napięte, tak żebyś go nie wykręcił. Powtórz drugą nogą. Ślady pozostawione na podłożu powinny ułożyć się w równoległobok.



Stawy kolanowe



1. Prostowanie kolana. Idealnie kolano powinno się prostować w takim stopniu, aby goleń i udo ustawiały się w linii prostej. Wrodzone niepełne prostowanie kolana nie poddaje się korekcji.

2. Ruchy goleni na boki w stosunku do kolana oraz ruchy rotacyjne są normalnie bardzo ograniczone, niemniej ważne dla sprawności nóg. Ponieważ w trakcie ruchów w tych płaszczyznach bardzo narażone są łąkotki i więzadła, rosyjscy specjaliści, tacy jak Władimir Petrow, zwykle nie zalecają bezpośredniego treningu mobilności w tym zakresie. Zamiast celowanych ćwiczeń mobilności (polegających na rotacji piszczeli, przywodzeniu i odwodzeniu) zachęcają do marszów i biegów po

nierównej powierzchni, zwłaszcza na boso. Zalecają także formy aktywności, które wymagają częstych zmian kierunku ruchu, tak jak ma to miejsce w piłce nożnej, narciarstwie biegowym, przysiadach i wykrokach z ciężarami, a także w turystyce pieszej.

Naukowcy przestrzegają, że skrzywienia kolan (szpotawości) nie można skorygować, o ile nie zrobi się tego w dzieciństwie. Ludzie, którzy cierpią na ten stan, są szczególnie narażeni na ryzyko urazów podczas różnych skoków. W ich przypadku godne polecenia może być zwrócenie się o specjalistyczne porady do instruktora spadochroniarstwa (skydivingu).

* * *

Panowie, choć przedstawicielki płci pięknej cechują się zwykle o 20–25 procent lepszą ruchomością stawów, nie należy wykorzystywać tego faktu jako wymówki dla pozostawania sztywnym jak astronauta z Apollo w kombinezonie księżycowym. Ruszajcie się!

Ćwiczenia na rozruszanie stawów

Wykonuj te ćwiczenia każdego dnia rano. W treningu posuwaj się od skrajnych części ciała do jego centrum. Nie „odbijaj się" bezwładnie w końcowej fazie ruchu w drugą stronę, szczególnie w ćwiczeniach dotyczących kręgosłupa; zachowuj pełną kontrolę na ruchem.

Zacznij od dziesięciu powtórzeń i dodawaj po dziesięć co tydzień. Jeśli to zbyt ambitny plan, dodawaj w pierwszym miesiącu po pięć powtórzeń, a dopiero od następnego po dziesięć tygodniowo, aż dojdziesz do liczby docelowej. Nie musisz wykonać wszystkich wymaganych powtórzeń ciurkiem. Jeśli po drodze potrzebujesz odpocząć, możesz realizować cel, wykonując wielokrotne serie.

Ostatecznie dopasuj liczbę powtórzeń w opisanych ćwiczeniach do wymagań wynikających z twojego wieku (zapisanego w dowodzie osobistym, nie podawanego w towarzystwie, szanowne panie!). Jeśli twoje stawy już teraz są uszkodzone, dojdź do 200–300 powtórzeń w ćwiczeniach na nie i do 100 w pozostałych – oczywiście za zgodą lekarza.

Nastolatki i dzieci nie mają potrzeby zaglądać do ćwiczeń na rozruszanie stawów. Mogą przejść od razu do części drugiej pt. *Siła, gibkość i jeszcze większa ruchomość*, s. 73.

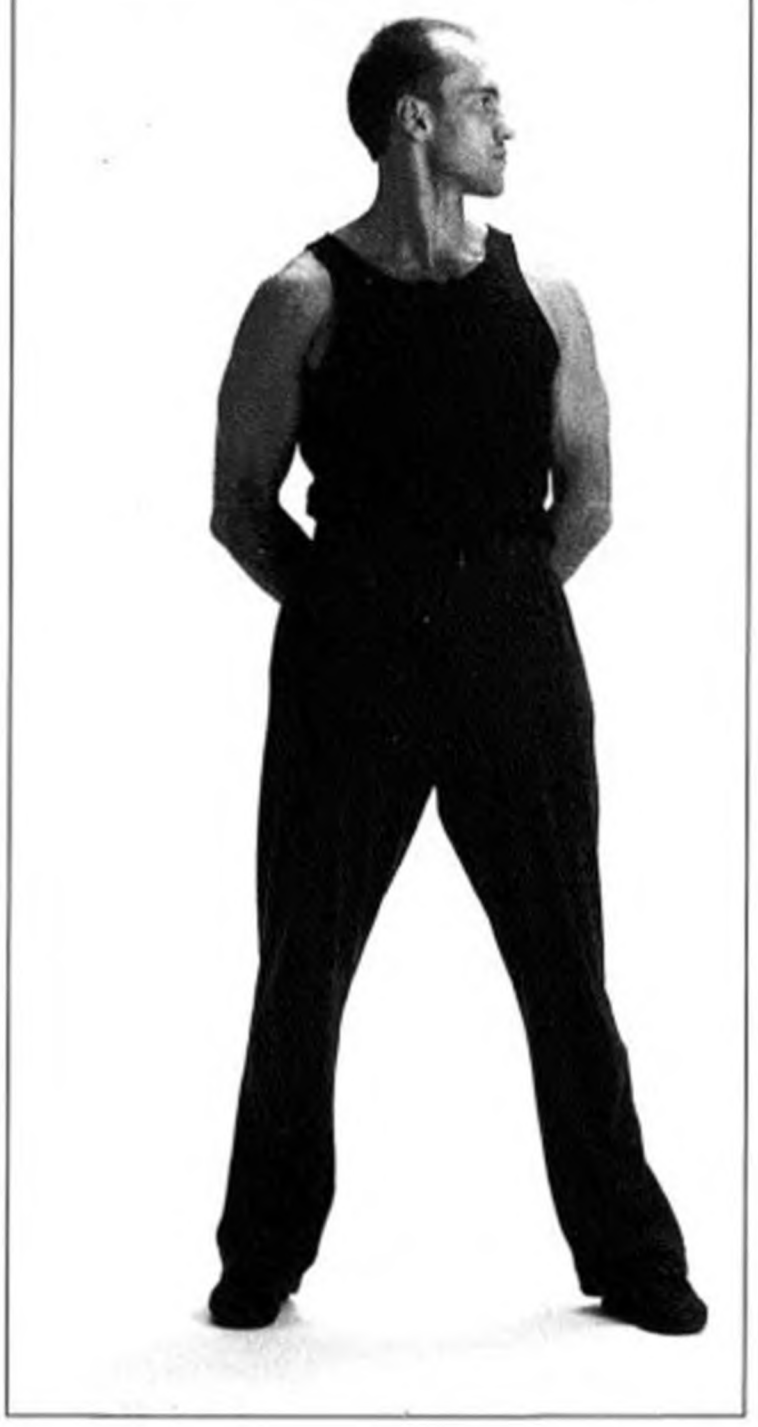
1. Trójpłaszczyznowe ruchy szyi 38
2. Krążenie barkami 40
3. Ćwiczenie pięści 41
4. Rotacja nadgarstka 42
5. Krążenie łokcia 43
6. Egipcjanin 44
7. Rosyjski bilard 46
8. Krążenie ramion 47
9. Krążenie kostki 48
10. Krążenie kolanami 50
11. Przysiad 51
12. Hula-hoop 54
13. Taniec brzucha 55
14. Kozak 56
15. Obroty szpagatowe 61
16. Zginanie i prostowanie kręgosłupa 64
17. Rotacja kręgosłupa 70

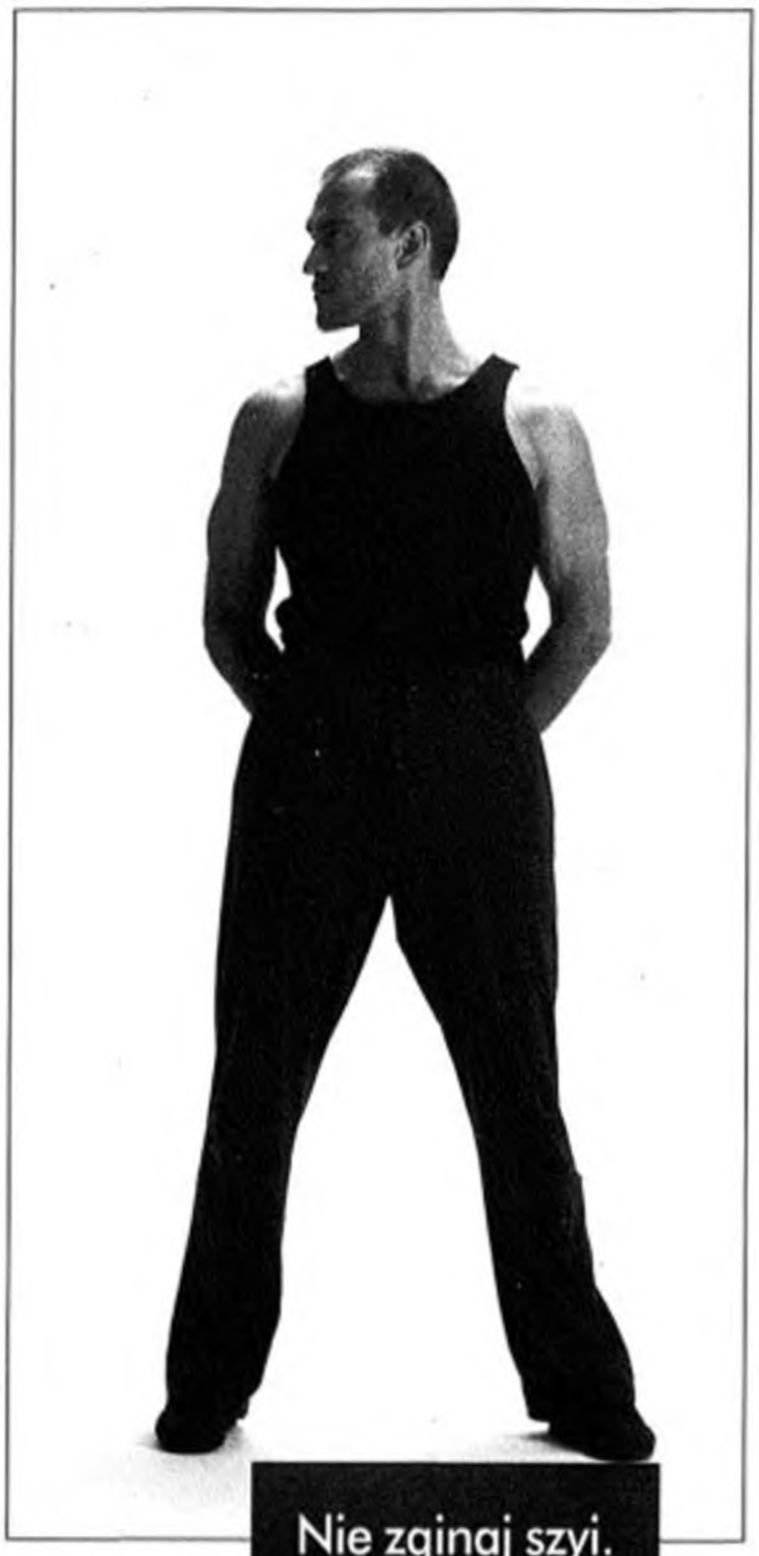
1. Trójpłaszczyznowe ruchy szyi

Po tym, jak umieściłem te pozornie banalne ruchy w swojej pierwszej książce na temat rozciągania pt. *Beyond Stretching*, otrzymałem wiele listów od czytelników, którzy z wdzięcznością pisali o poprawie stanu obolałego karku.

Powoli obróć głowę w lewo, potem w prawo. Stopniowo dochodź do coraz większego zakresu ruchu.

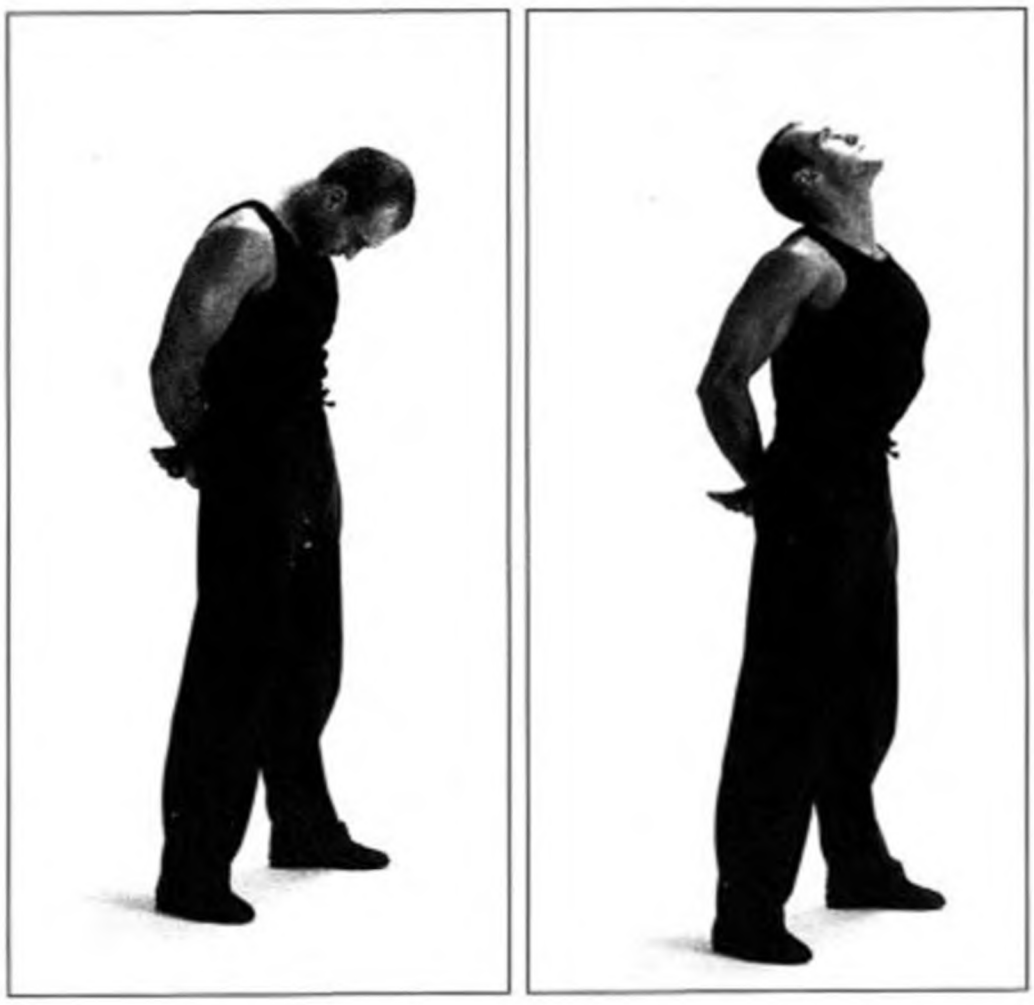
Nie skręcaj głowy do tyłu na siłę. Raczej „wydłużaj" kręgosłup, patrząc w górę i nieco za siebie.





Nie zginaj szyi.

Przyciągnij brodę do klatki piersiowej, a potem odchyl głowę do tyłu. Nie pchaj głowy do tyłu na siłę. Raczej „wydłużaj" kręgosłup, patrząc w górę i nieco za siebie.



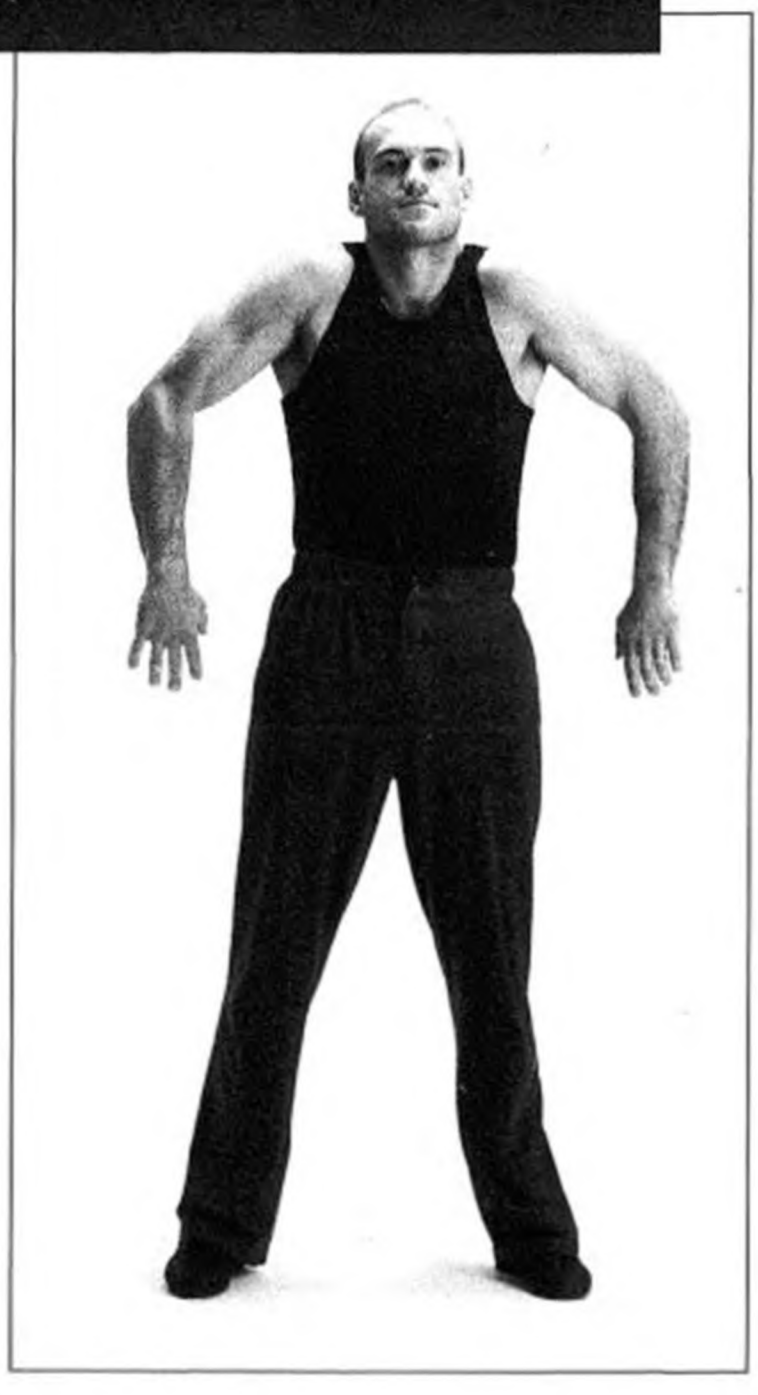
Przechyl głowę dokładnie w bok (bez przekręcania jej w skos) – najpierw w jedną stronę, potem w drugą.

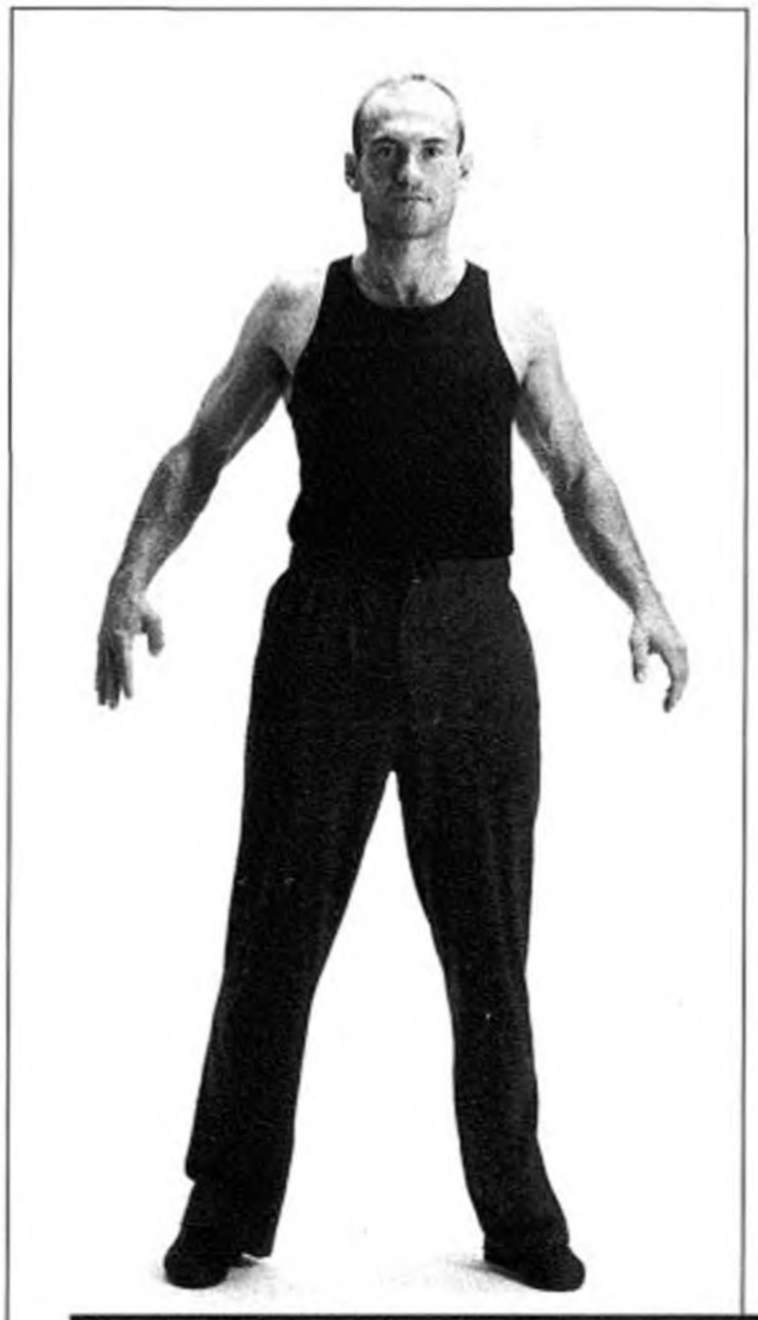
Bez względu na to, czy ukończysz wszystkie założone powtórzenia jednego typu przed przejściem do następnego, po dziesięciu powtórzeniach zmieniaj typ ruchu, a wróć do poprzedniego później albo jeszcze inaczej zaplanuj sobie trójpłaszczyznowe ruchy szyi. Wybór należy do ciebie. Pamiętaj tylko, by nie łączyć trzech osobnych ruchów w jeden ruch okrężny głowy, co może okazać się zabójcze dla kręgosłupa szyjnego.

2. Krążenie barkami

Ruszaj barkami, tak jakbyś chciał zatoczyć możliwie jak największe okręgi. Ćwicz w obie strony. Pomocne jest nabieranie powietrza i wypinanie klatki piersiowej, gdy barki mają iść do tyłu. Rób wydech i kurcz klatkę piersiową w drodze do przodu. Zmieniaj kierunek ruchu po każdych dziesięciu obrotach lub kiedy zechcesz.

Rób wydech i kurcz klatkę piersiową w drodze do przodu.



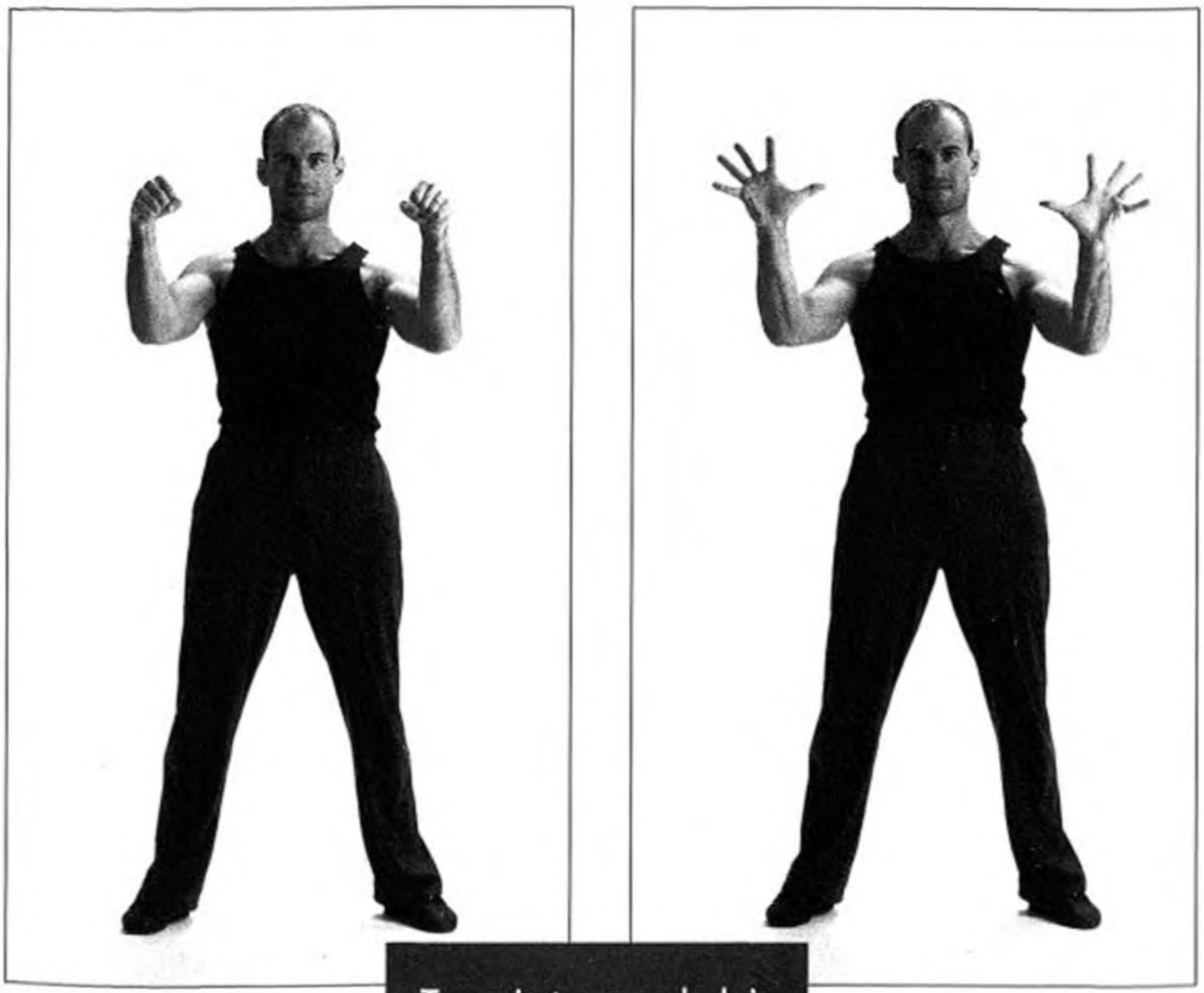


Pomocne jest nabieranie powietrza i wypinanie klatki piersiowej, gdy barki mają iść do tyłu.

3. Ćwiczenie pięści

Posuwamy się od skraju ciała do środka. Skończywszy pracę z karkiem, przechodzimy do rąk.

Zaciśnij pięści, zegnij nadgarstki w „gęsią szyję" i ugnij trochę ręce w łokciach. Następnie prostuj i przeprostowuj palce dłoni, jakbyś starał się wydłużyć je oraz nadgarstki. Opcjonalnie podczas prostowania palców możesz prostować też łokcie.

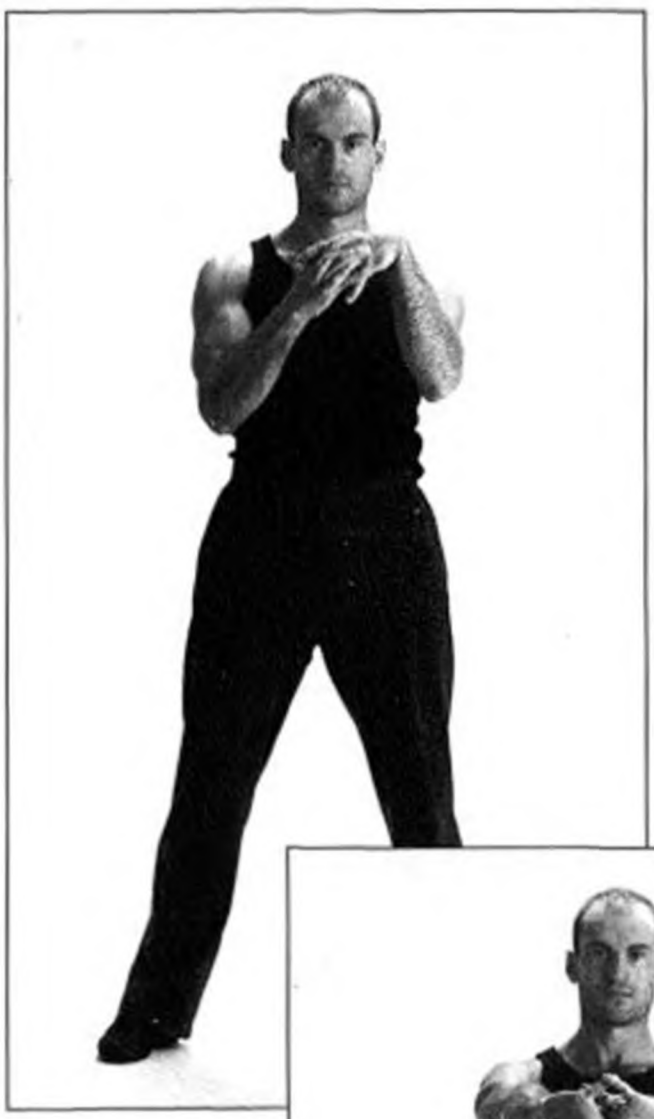


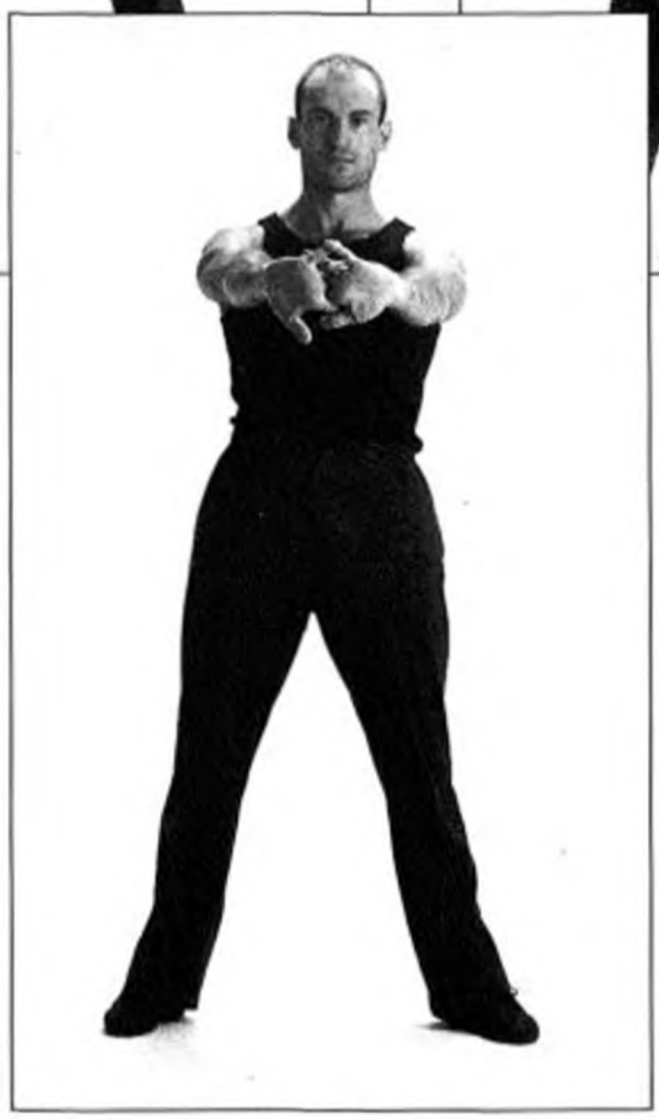
Trenuj stawy w kolejności od skrajnych części ciała do środka.

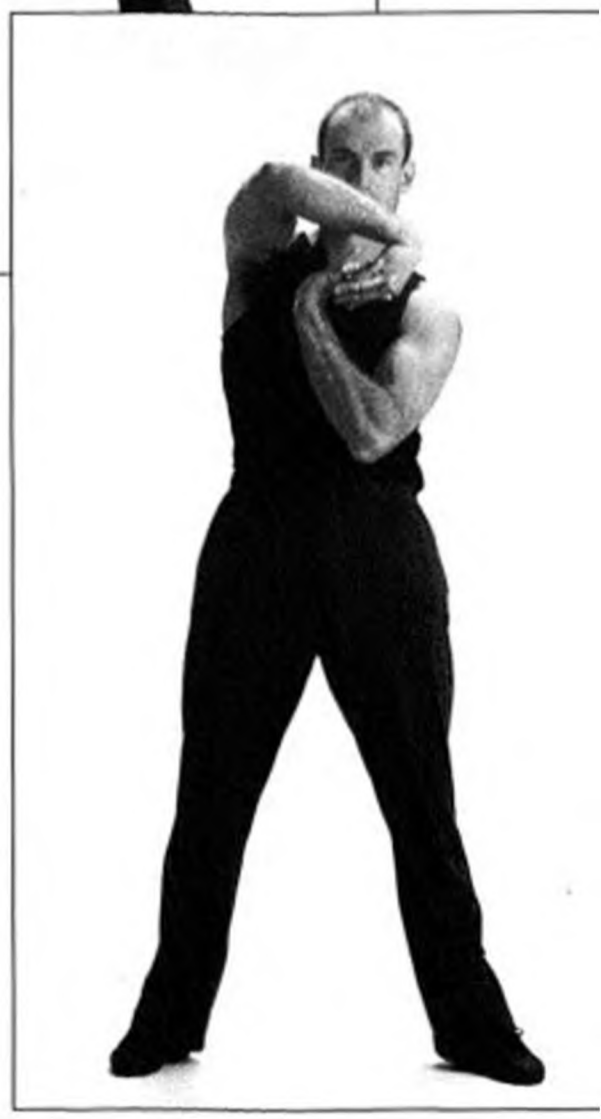
4. Rotacja nadgarstka

Spleć palce dłoni i wykonuj wszelkie możliwe ruchy nadgarstkami.

Nikołaj Amosow, będąc chirurgiem, robi trzysta powtórzeń różnych wygięć palców i nadgarstków oprócz ćwiczeń zawartych w swoim publikowanym programie treningowym.

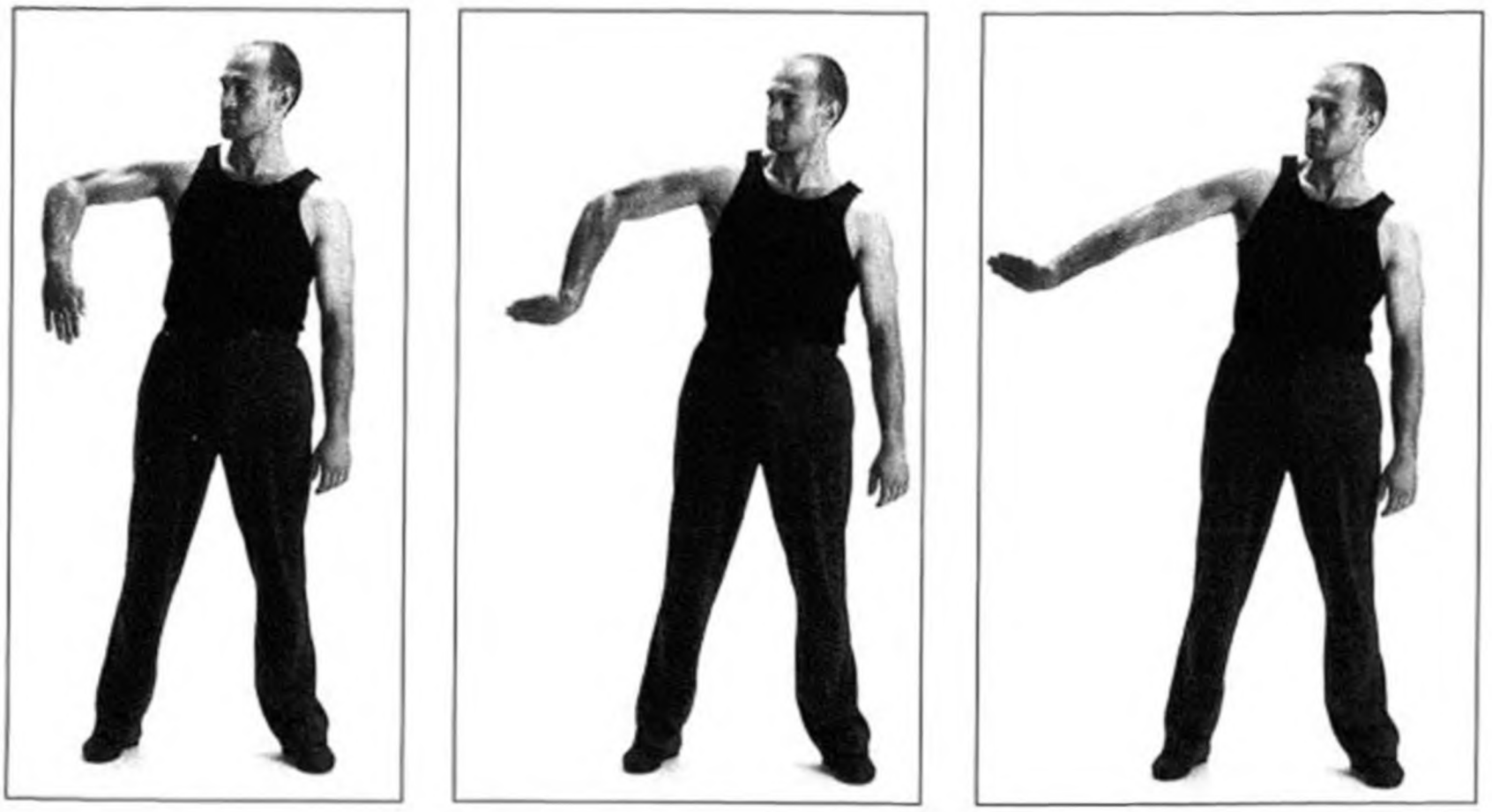


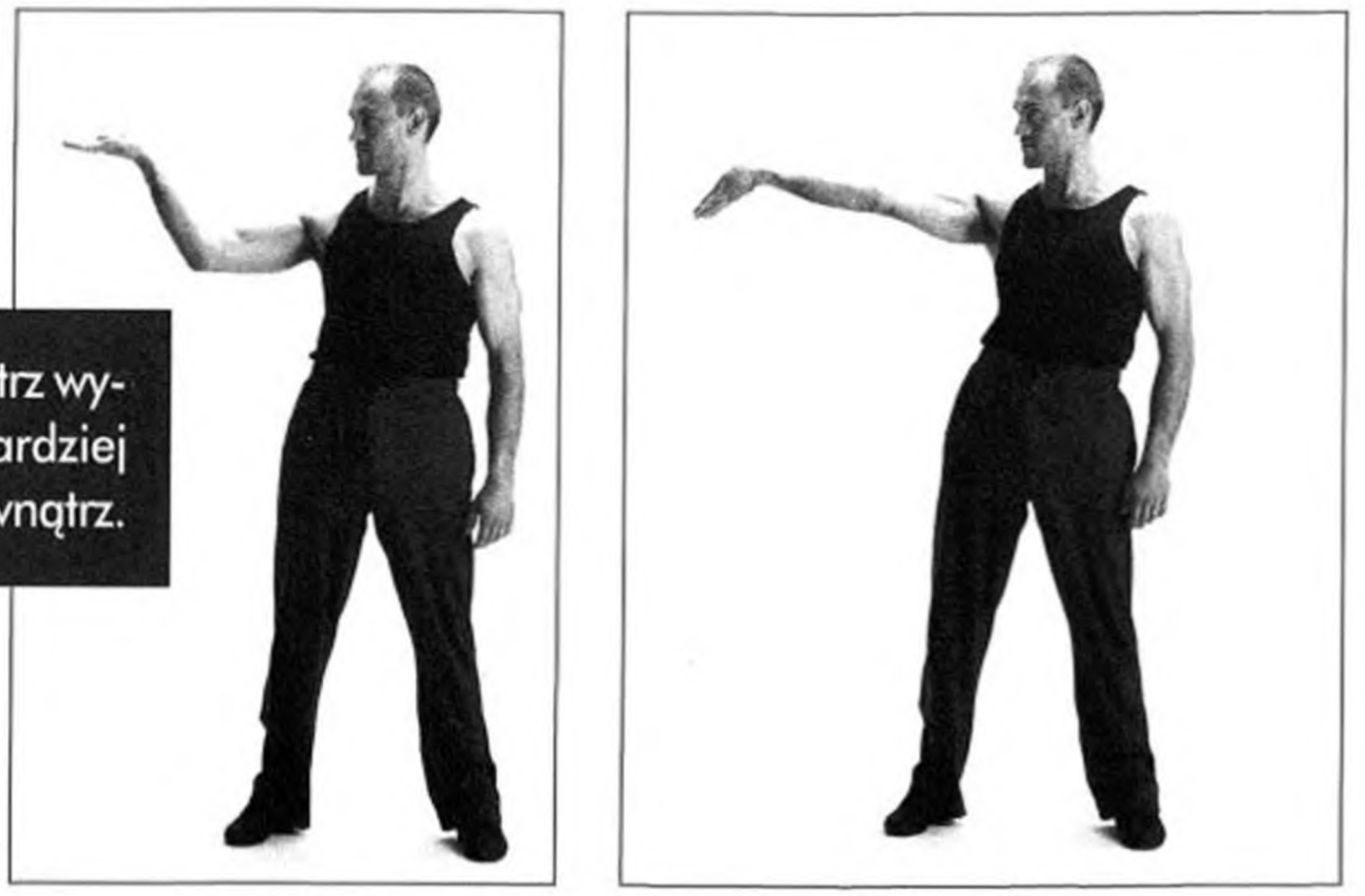




5. Krążenie łokcia

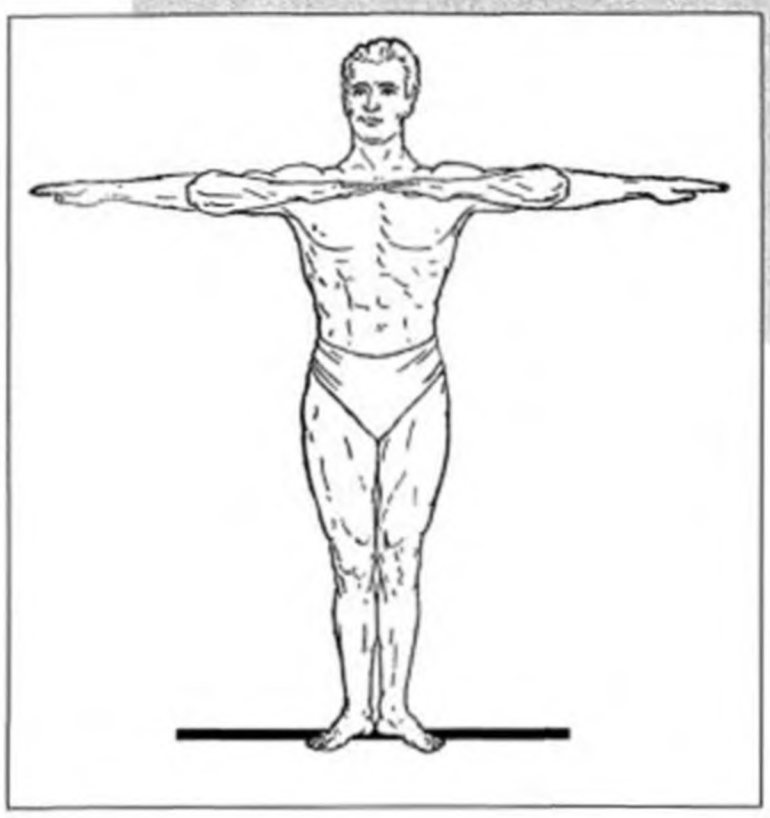
Wykonuj krążenie łokciem, maksymalnie zginając go i prostując. Przekonasz się, że krążenie na zewnątrz wychodzi znacznie bardziej koślawo niż do wewnątrz – to normalne. Ćwiczenie to trenuje barki nie mniej niż łokcie.





Krążenie na zewnątrz wychodzi znacznie bardziej koślawo niż do wewnątrz.

Popularne rosyjskie czasopismo „Kultura fizyczna i zdrowie" podkreśla, że w ćwiczeniach na ruchomość stawów (zwłaszcza po przekroczeniu pięćdziesiątki) należy rygorystycznie dbać o całkowity wyprost oraz sumiennie rozciągać zginacze, by uniknąć tzw. przykurczu, czyli pojawiającego się z wiekiem skrócenia mięśnia.



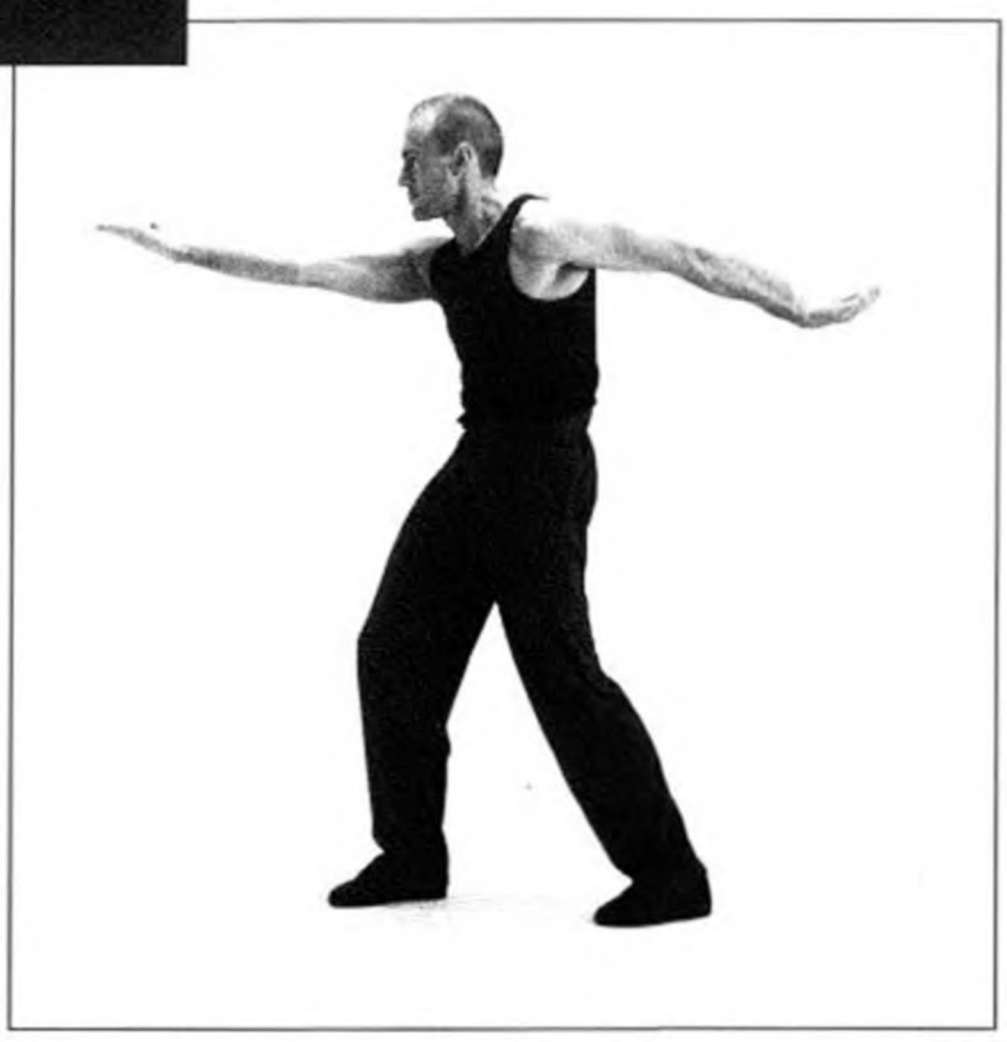
6. Egipcjanin

To znakomite ćwiczenie rozluźniające barki jest rozpowszechnione wśród rosyjskich zawodników sztuk walki.

Zacznij, stając prosto z wyciągniętymi w bok rękoma. Dłonie zwrócone są w dół.

Przekręć się piruetowo wzdłuż osi kręgosłupa i obróć w jedną stronę, utrzymując ręce w tym samym miejscu w przestrzeni. Obie dłonie powinny obrócić się spodem jak najbardziej do góry – wysiłek mięśniowy ma pochodzić z barków. Zmień stronę, utrzymując ręce wciąż w tej samej linii.

Obie dłonie powinny obrócić się spodem jak najbardziej do góry. Wysiłek mięśniowy ma pochodzić z barków.



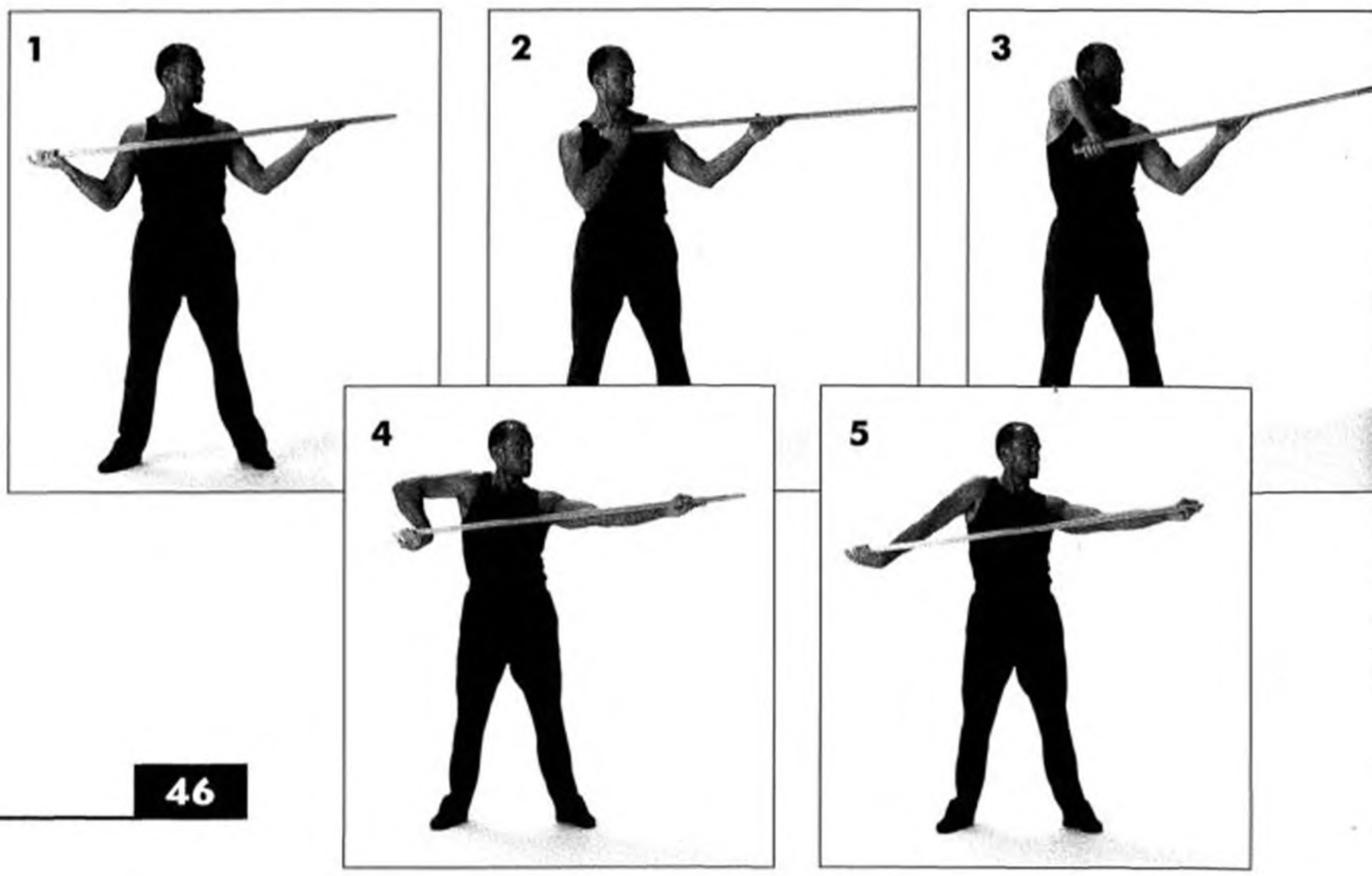
7. Rosyjski bilard

Ten ekstremalny wariant „Egipcjanina" – ćwiczony w rosyjskiej armii do celów walki na bagnety, a promowany w USA przez Scotta Sonnona i Dereka Brighama – jeszcze bardziej wykręca barki, nie mówiąc już o nadgarstkach.

Weź mniej więcej półtorametrowy gładki drążek i trzymaj z przodu przed klatką piersiową. Lewą dłoń miej luźną, tak by drążek mógł swobodnie ślizgać się po niej jak kij bilardowy. Mocno trzymaj go drugą ręką (fot. 1).

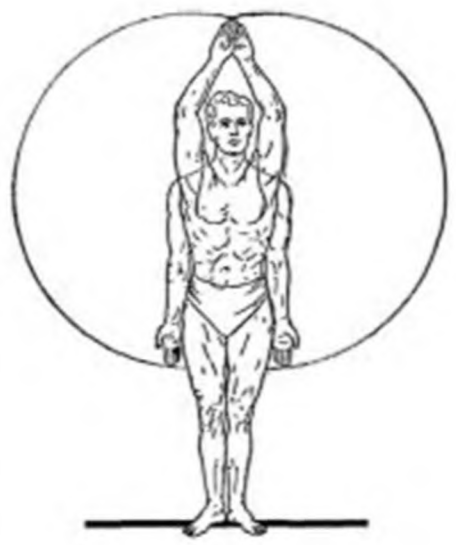
Pchnij drążek w lewo wzdłuż klatki piersiowej, aż prawa pięść znajdzie się przed tobą; kostki zwrócone są na zewnątrz (fot 2). Utrzymując dłoń blisko klatki piersiowej, obracaj ją wokół osi drążka (lewa dłoń jest nadal ściśnięta, prawa odprężona), aż łokieć podejdzie do samej góry, a kostki pięści zwrócą się w twoją stronę (fot. 3). Łatwiej przyjdzie ci wykonać ten ruch, jeżeli wyobrazisz sobie, że siłujesz się na ręce.

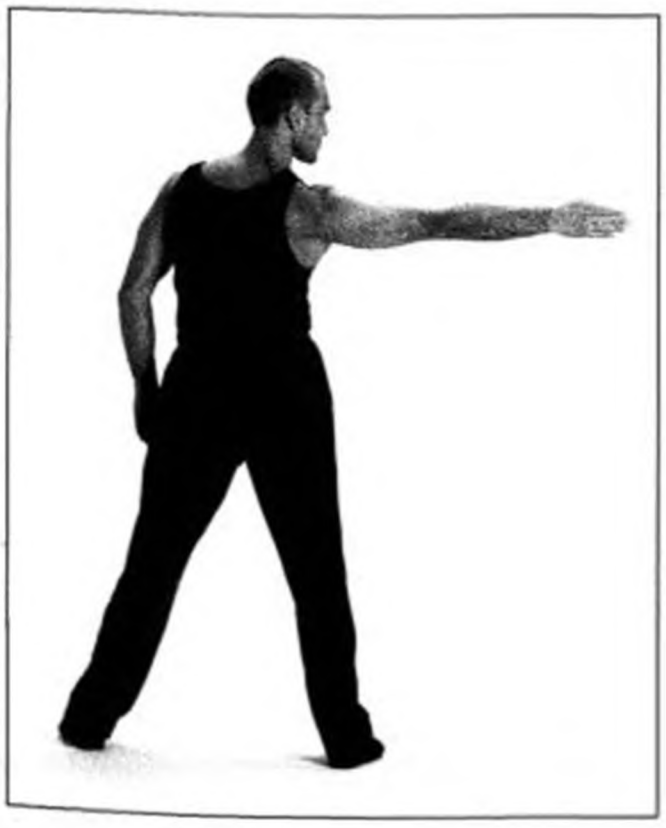
Wciąż trzymając „karabin" blisko przy klatce piersiowej, pociągnij go ślizgiem w prawo (fot. 4) aż do zablokowania łokcia (fot. 5). Odwróć ruch i wykonaj ćwiczenie drugą ręką.



8. Krążenie ramion

Ćwiczenie to zajmie się wszelkimi niedostatkami zakresu ruchomości twoich barków, które mogły być pominięte w poprzednich zadaniach. Zataczaj maksymalnie wielkie kręgi jednorącz lub oburącz. Powtarzaj w obu kierunkach.

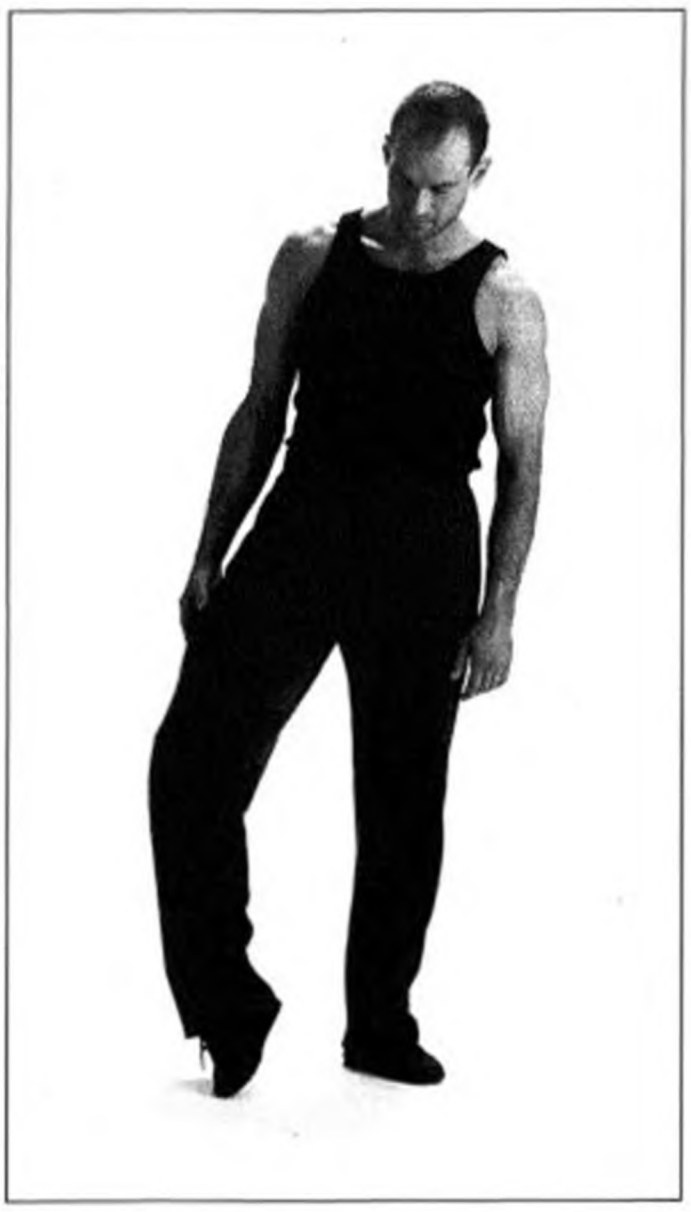


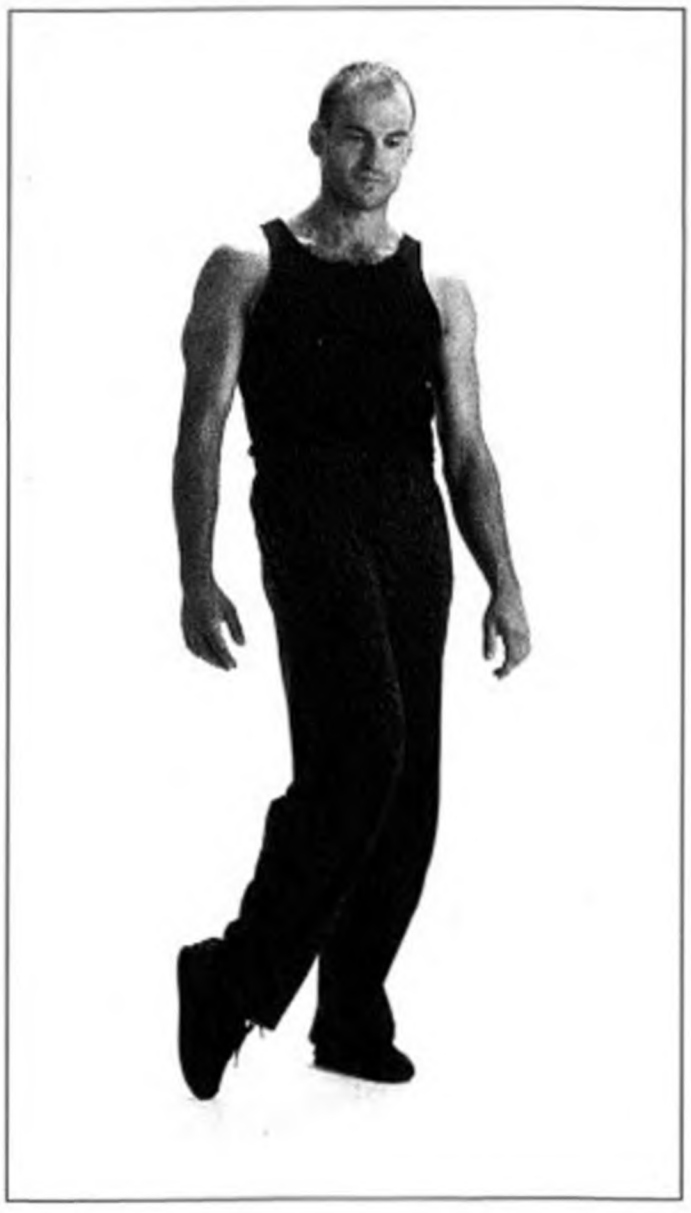


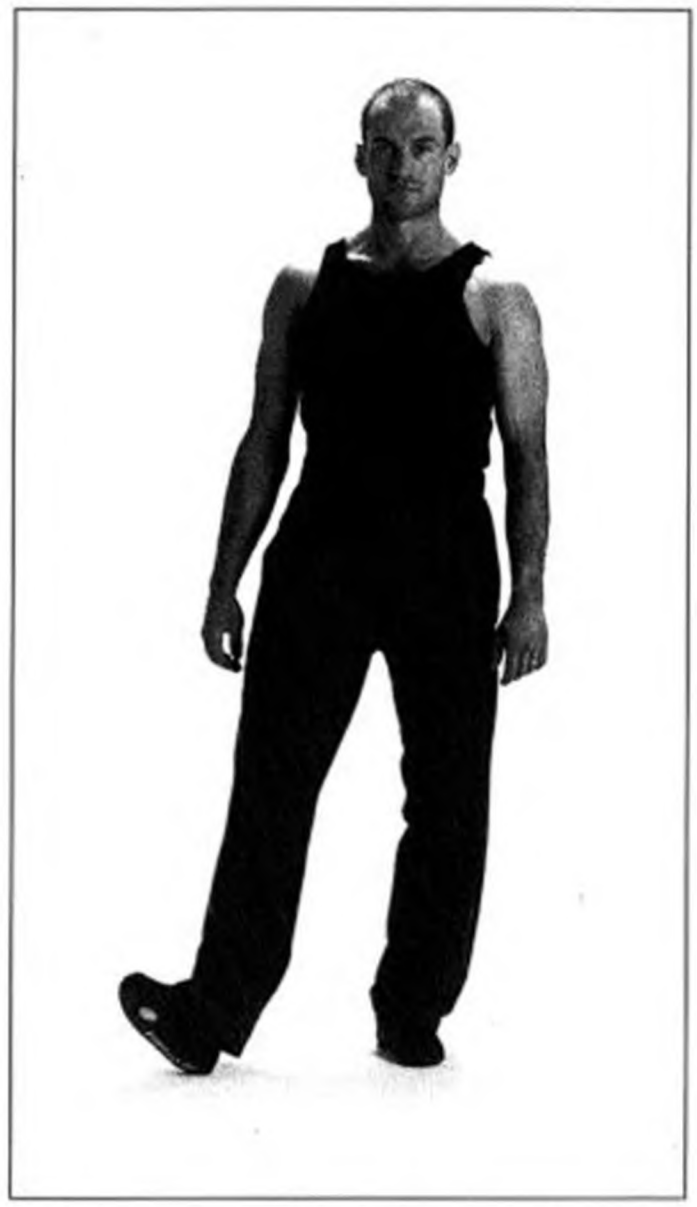
9. Krążenie kostki

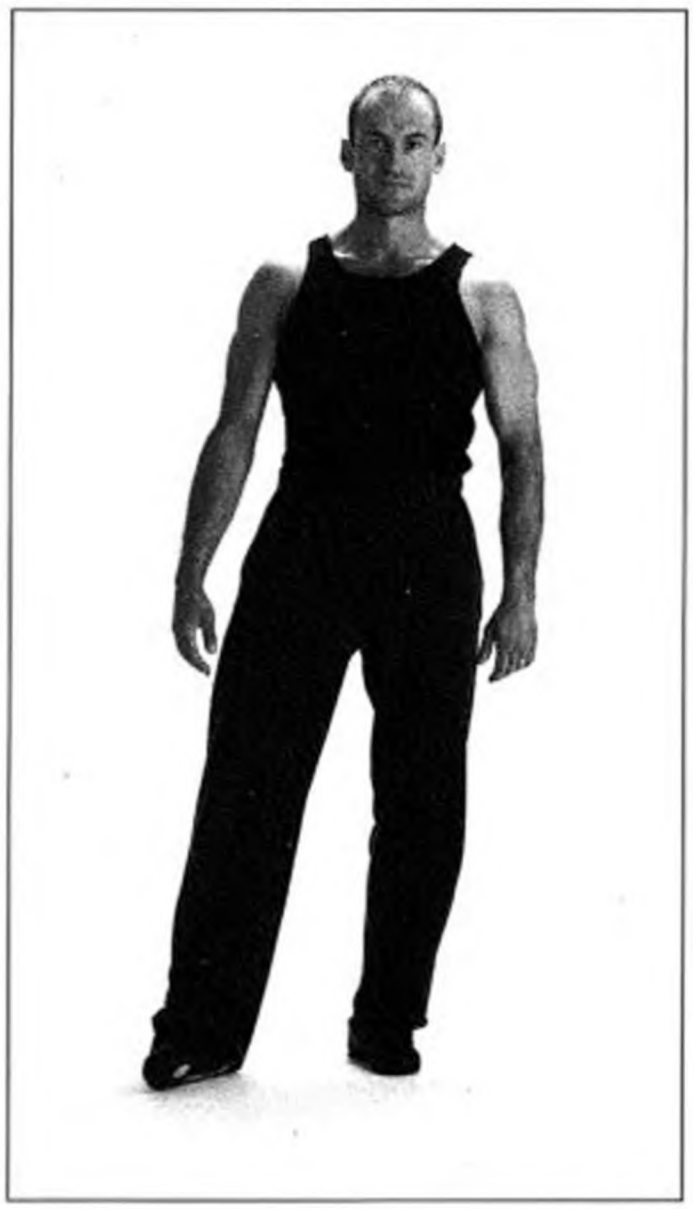
Rysuj kółka palcami stóp, starając się osiągać maksymalny zakres ruchu w kostce. Stopa ma być ściągnięta, innym razem zadarta do góry, jeszcze innym przekręcona dośrodkowo lub zewnętrznie. W celu zwiększenia zakresu ruchu wywieraj pewien nacisk na podłogę.

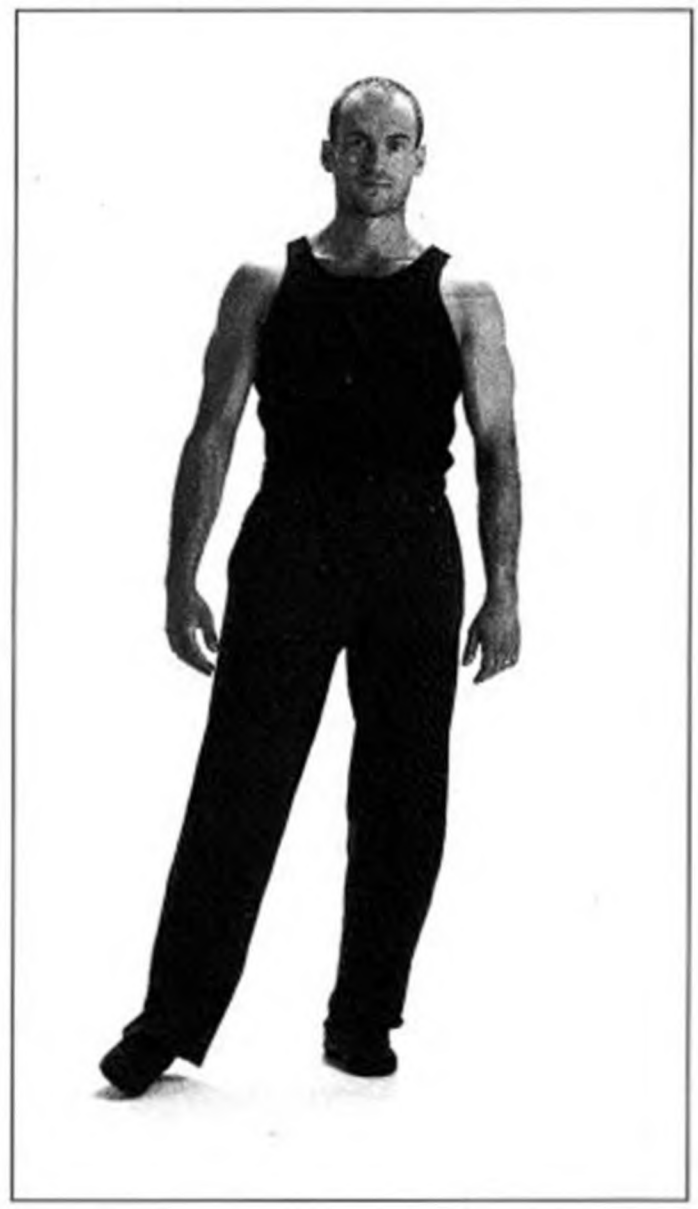
W alternatywnej wersji ćwiczenia możesz usiąść na podłodze lub na krześle, oprzeć goleń na ręce zgiętej w łokciu i poruszać stopą w różnych płaszczyznach oraz okrężnie z pomocą wolnej ręki.





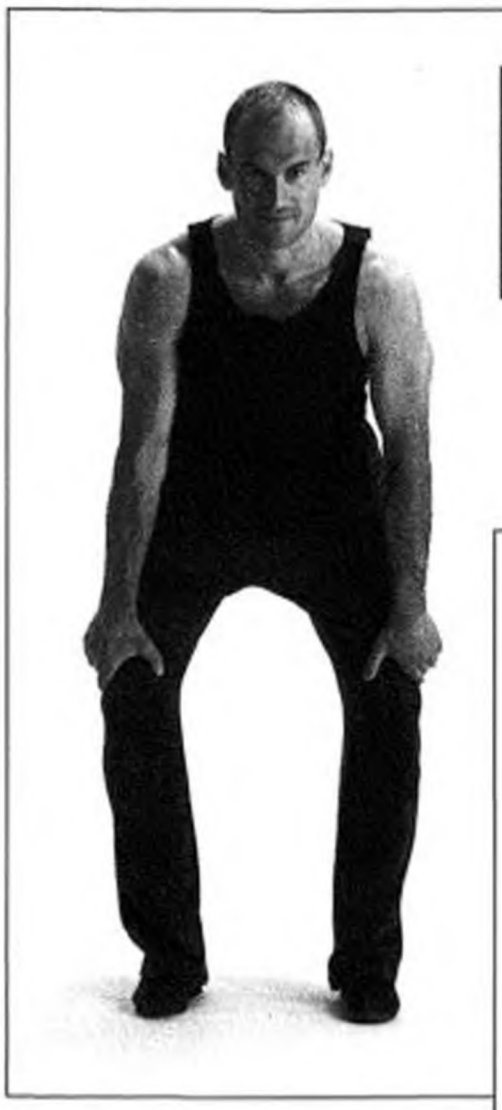




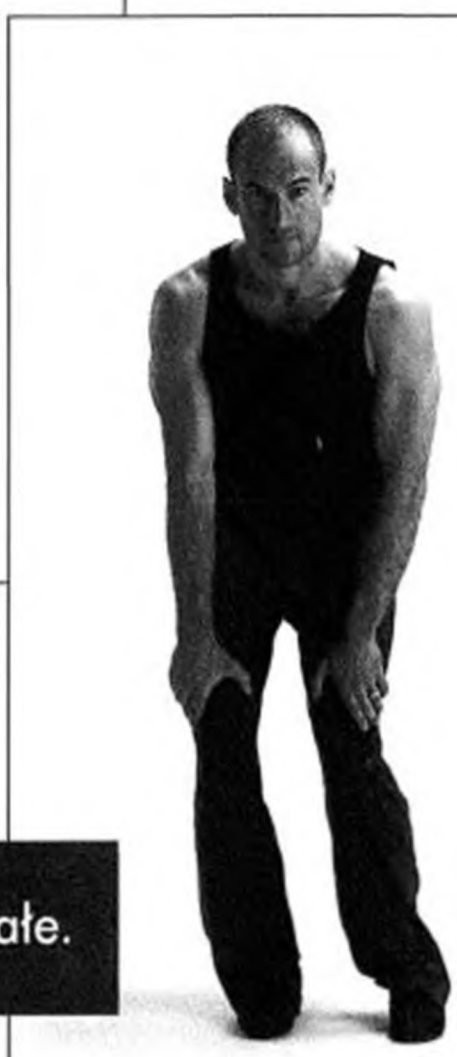


10. Krążenie kolanami

Oprzyj dłonie powyżej kolan (nie na rzepkach) i zataczaj niewielkie kręgi do środka i na zewnątrz. Kręgi mają być naprawdę małe! Projektant kolana przewidział tylko minimalny zakres ruchomości bocznej. Wyginanie go powyżej kilku stopni kątowych to proszenie się o kłopoty.

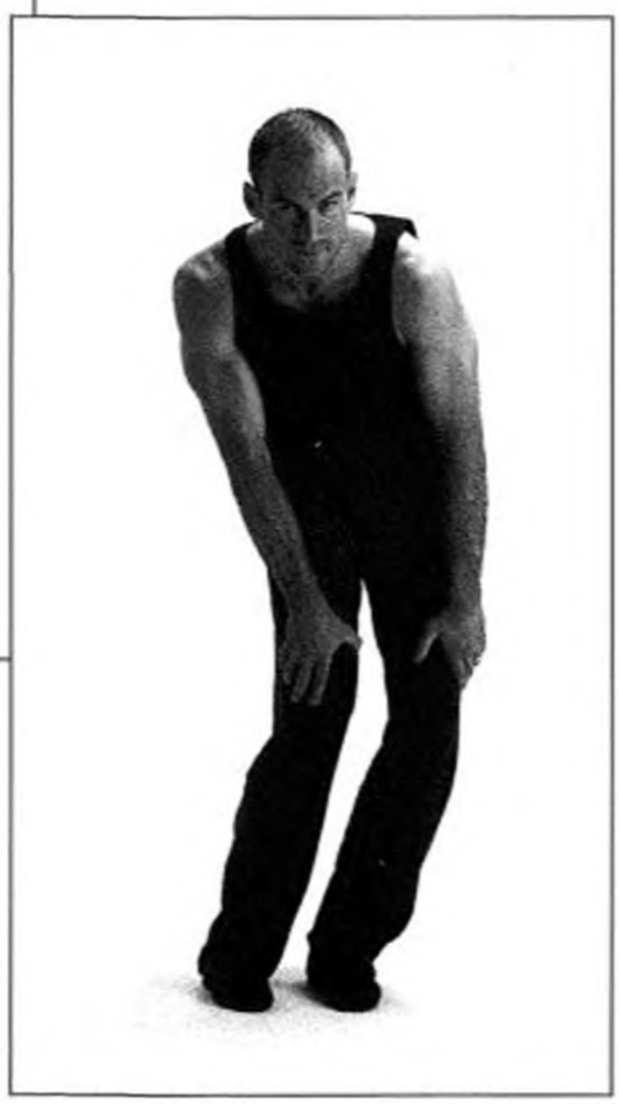


Oprzyj dłonie powyżej kolan, nie na rzepkach.



Następnie rób krążenie – znów niewielkie! – mając stopy blisko jedna drugiej i niemal złączone kolana.

Kręgi mają być małe.



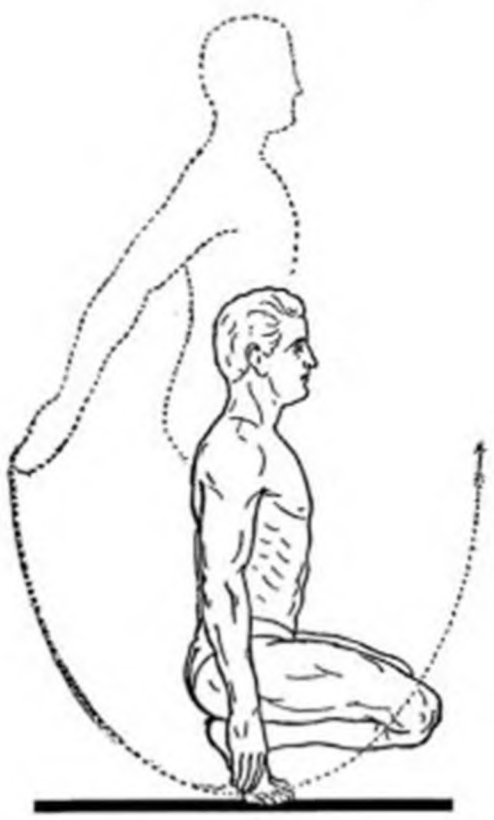
11. Przysiad

Przysiady niesprawiedliwie krytykowano za urazy, które mogą powodować w kolanach. Mogą – jeśli wykonuje się je błędnie. Natomiast poprawnie robione głębokie przysiady swobodne odgrywają pierwszoplanową rolę pod względem zdrowia i mobilności kolan.

Czy pełne przysiady są szkodliwe dla kolan?

Krytycy pełnych przysiadów (z obciążeniem czy bez obciążenia) zwykle powołują się na wyniki badań przeprowadzonych we wczesnych latach sześćdziesiątych przez dr. Karla Kleina z Uniwersytetu Teksańskiego. Bill Starr, który był uczestnikiem tych eksperymentów, przedstawił w swojej książce *The Strongest Shall Survive... Strenght Training for Football* ważkie argumenty, świadczące o tym, że projekt badania miał wady, a wnioski nie są wiarygodne. Późniejsze eksperymenty, np. Chanldera, Wilsona i Stone'a (1989), nie potwierdziły tezy dr. Kleina, że pełne przysiady destabilizują więzadła kolan.

Tylko u nielicznych kolana są w stanie wytrzymać wiele pełnych przysiadów na palcach, czyli takich, w których kolana wysuwają się daleko poza linię palców stóp.

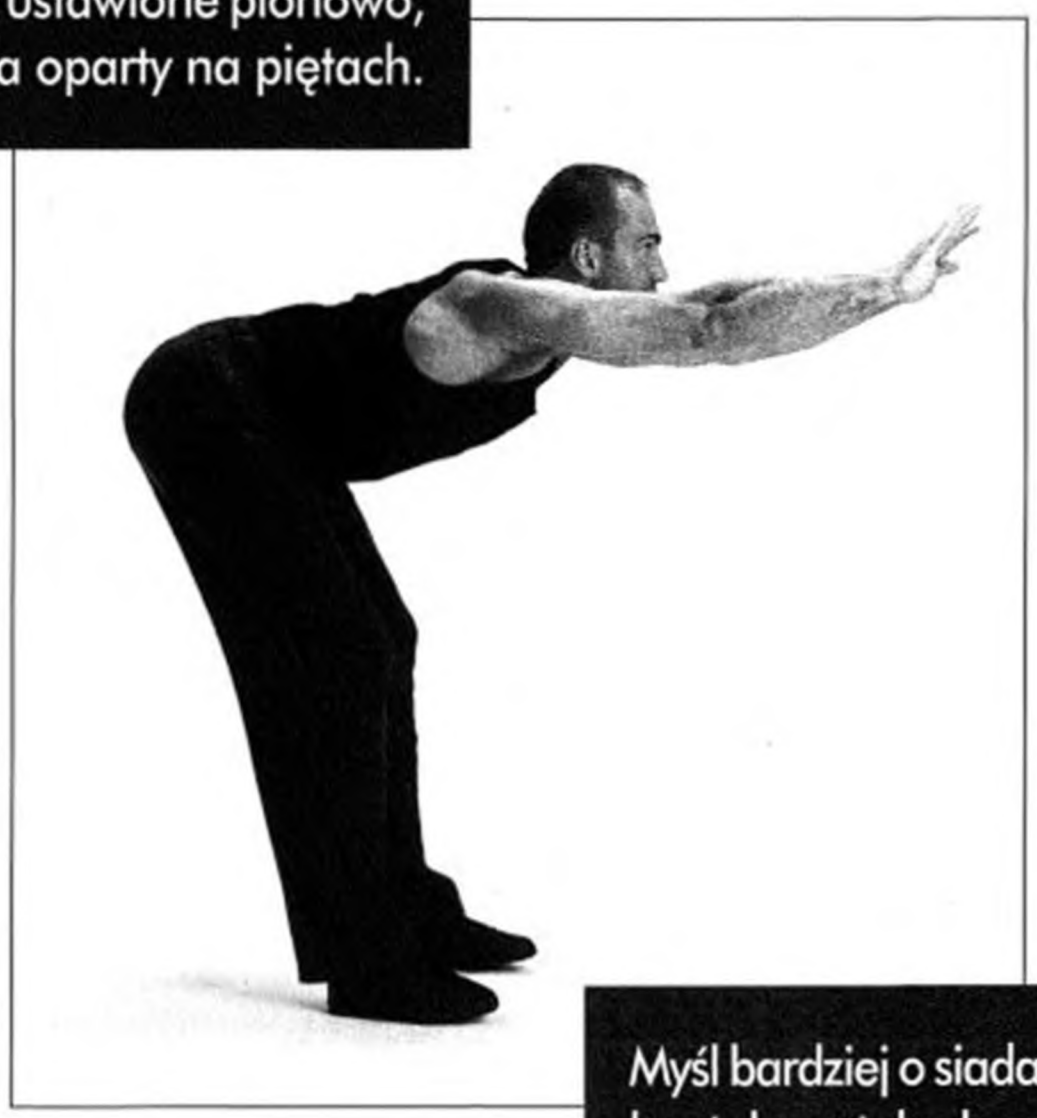


Tylko u nielicznych kolana są w stanie wytrzymać wiele pełnych przysiadów na palcach, czyli takich, w których kolana wysuwają się daleko poza linię palców stóp. Jednak sytuacja jest diametralnie inna, jeśli przywróci się pionowe ustawienie goleni, a ciężar ciała przeniesie na pięty. Zauważ, że w celu zachowania równowagi trzeba wówczas trzymać się czegoś (dobrym rozwiązaniem jest framuga drzwi) lub kogoś. Inaczej, obniżając się z jednoczesnym zachowywaniem pionowego ustawienia goleni, wywalisz się do tyłu.

Kolana powinny być zawsze zwrócone w tym samym kierunku co stopy, a nie skręcać się dośrodkowo.

Miej golenie ustawione pionowo, a ciężar ciała oparty na piętach.

Miej golenie ustawione pionowo, a ciężar ciała oparty na piętach.



Myśl bardziej o siadaniu do tyłu (jakby stało za tobą krzesło) niż o schodzeniu do dołu – przed obniżeniem się wypnij do tyłu pośladki.

Jeśli – pomimo najszczerszych chęci i wysiłków – nie możesz utrzymać ciężaru ciała na piętach i wciąż przetaczasz się na palce stóp, oto co możesz zrobić. Stań piętami na grubej desce czy twardej książce, tak by przednia połowa stóp wisiała w powietrzu. Teraz będziesz otrzymywał natychmiastową informację o błędach w wykonaniu ćwiczenia – jeśli palce dotknęły podłogi, zasłużyłeś na karę. Kładź się na podłogę i rób pięćdziesiąt pompek!

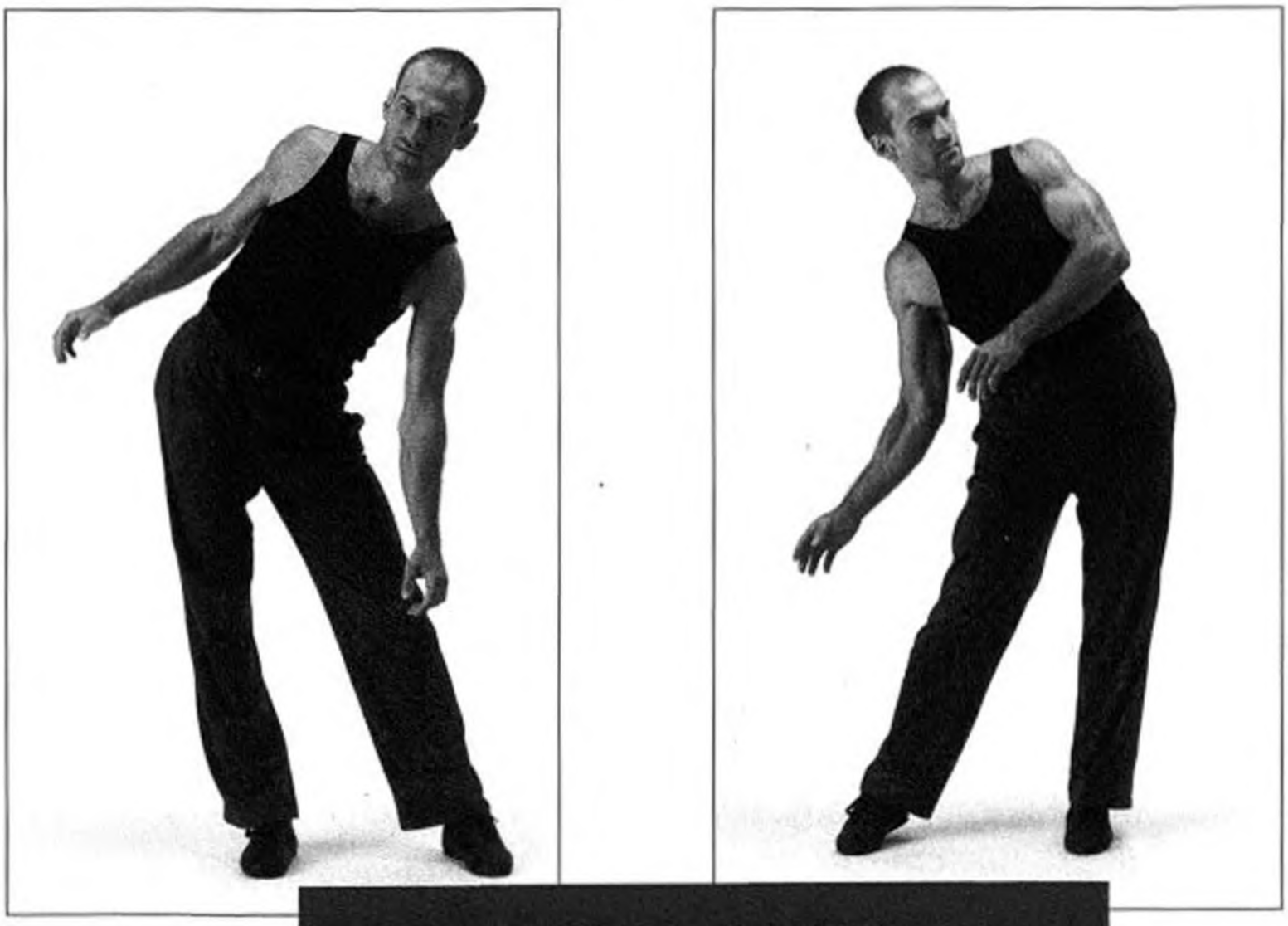
Kolana powinny być zawsze zwrócone w tym samym kierunku co stopy, a nie przekręcać się dośrodkowo. Natomiast stopy mogą zwracać się na wprost lub nieco na zewnątrz. Kiedy opanujesz już pełny przysiad, poeksperymentuj z różnymi pozycjami stóp, aż znajdziesz najbardziej naturalne dla siebie. Gdy znajdziesz to idealne ustawienie, będziesz mógł z łatwością kucać w nim przez kilka minut.

Nie schodź na sam dół od samego początku. Zacznij od półprzysiadów i stopniowo – z serii na serię i z tygodnia na tydzień – pogłębiaj zakres ruchu. O ile nie wychowałeś się na Dalekim Wschodzie, zapewne minęły całe dekady, od kiedy twoje kolana doświadczały pełnego zgięcia. Nie będzie się im podobało robić to bez uprzedzenia.

Jeżeli z powodu stanu zdrowia lub po prostu słabej kondycji trudno jest ci wykonać wszystkie wymagane powtórzenia w jednej serii, nie wahaj się wykonywać wielokrotnych serii po dziesięć przysiadów lub po tyle, ile masz ochotę.

12. Hula-hoop

To ulubione przez rosyjskich nauczycieli wychowania fizycznego ćwiczenie, będące imitacją kręcenia hula-hoop w średnim tempie, dobrze robi dolnej partii pleców i biodrom. Pamiętaj, by utrzymywać barki mniej więcej w jednym miejscu i zataczać szerokie kręgi biodrami.



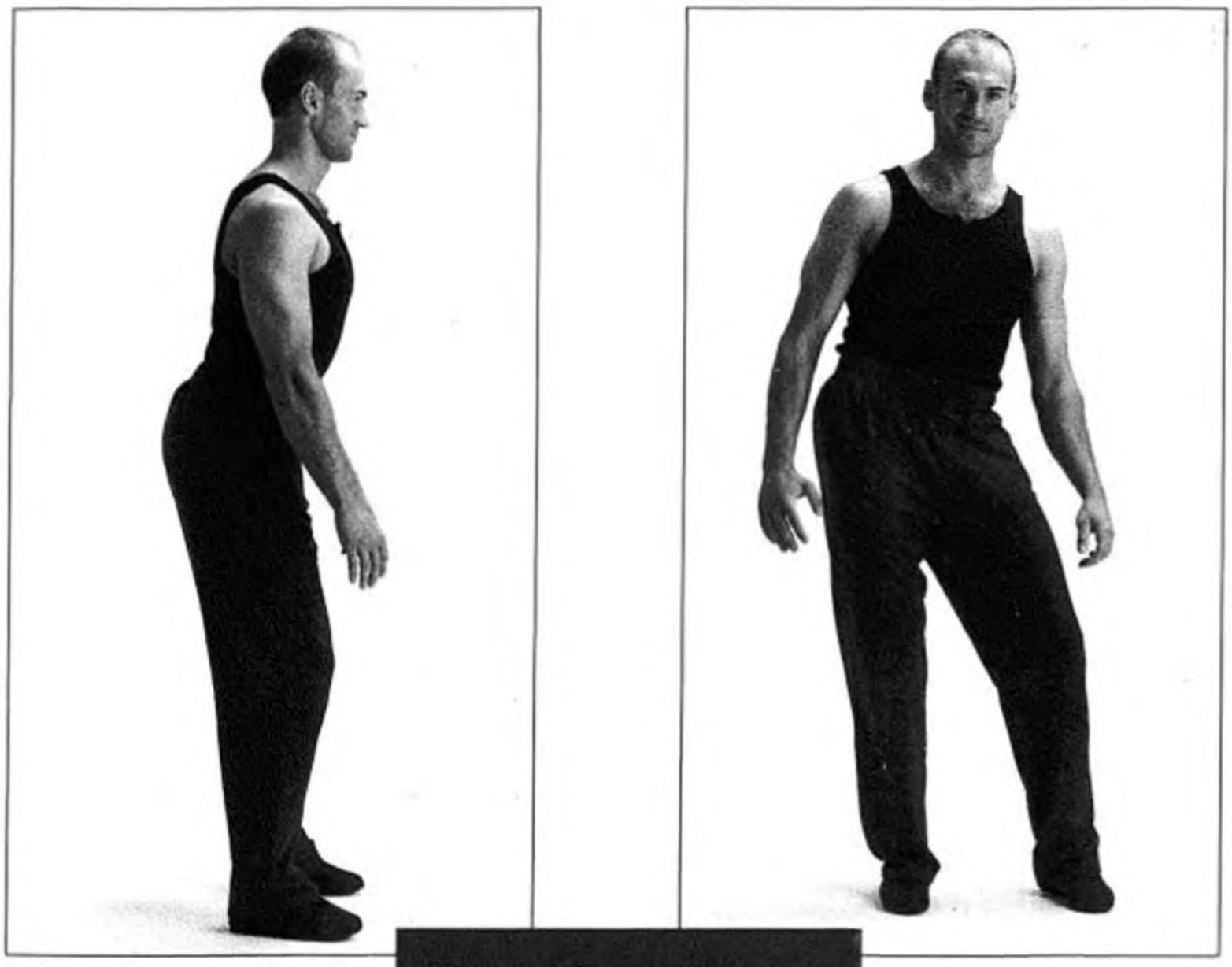
Utrzymuj barki mniej więcej w jednym miejscu i zataczaj szerokie kręgi biodrami.

13. Taniec brzucha

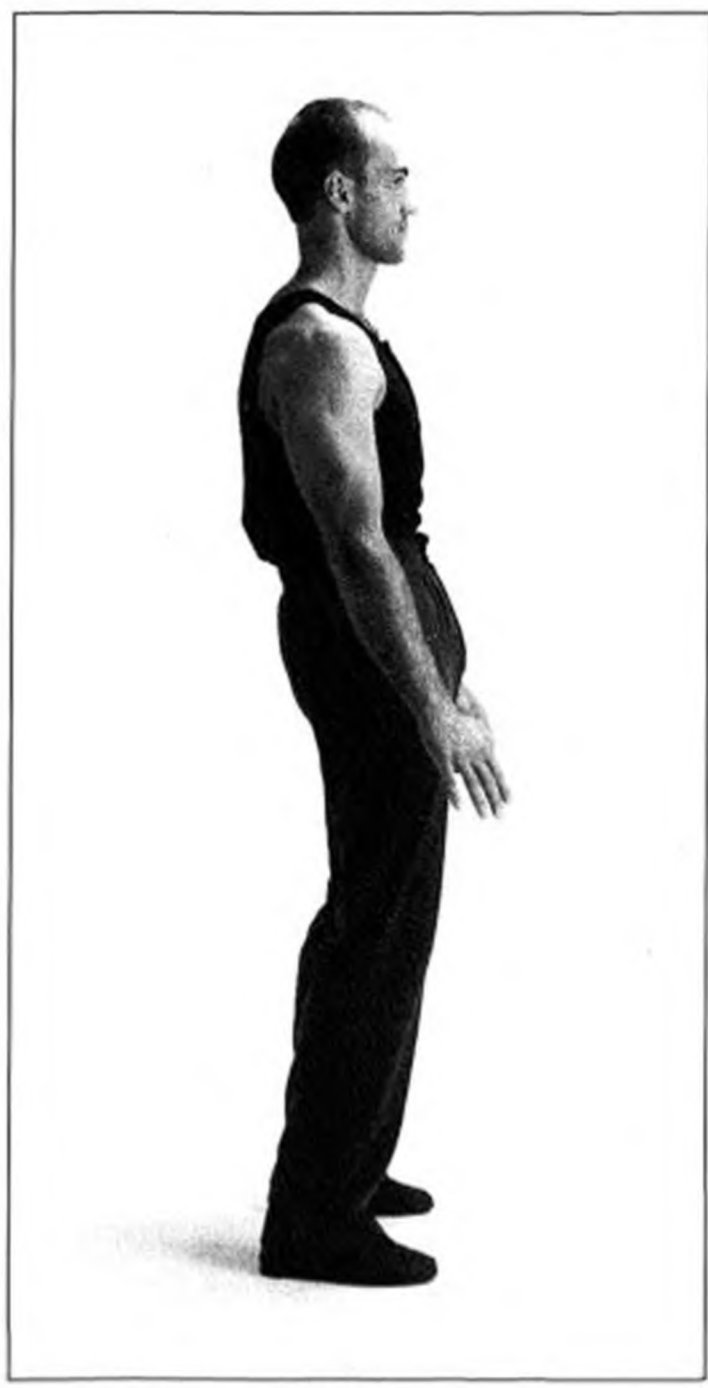
Taniec brzucha – bardziej ekstremalne ćwiczenie na ruchomość stawów biodrowych i dolnego odcinka kręgosłupa – jest nieodzowny dla zawodników sztuk walki. Trudno znaleźć *dojo* w krajach byłego ZSRR, gdzie się go nie wykonuje w celu podniesienia wysokości i kontroli kopnięć oraz doskonalenia ruchów bioder w ciosach.

Dla mężczyzny z Zachodu, zwłaszcza typu macho, wykonanie tego ćwiczenia tego może się okazać trudne. W takiej sytuacji można podzielić je na cztery osobne fazy. Utrzymując tułów pionowo, a kolana lekko ugięte, wysuń miednicę do przodu, w bok, tył i drugi bok. Dojdź do etapu, w którym krążenie miednicą będzie przebiegać w jednym płynnym ruchu.

Bliskowschodnia muzyka i kwef są opcjonalne.



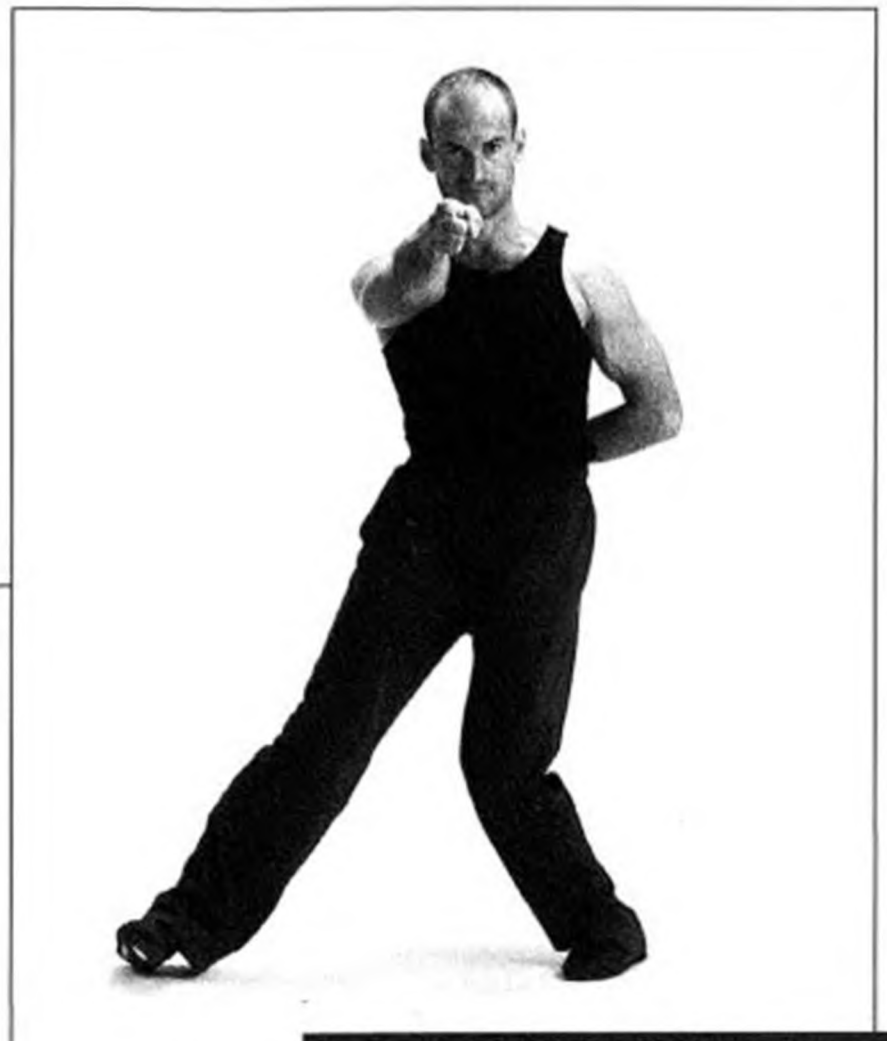
Taniec brzucha można podzielić na cztery fazy.



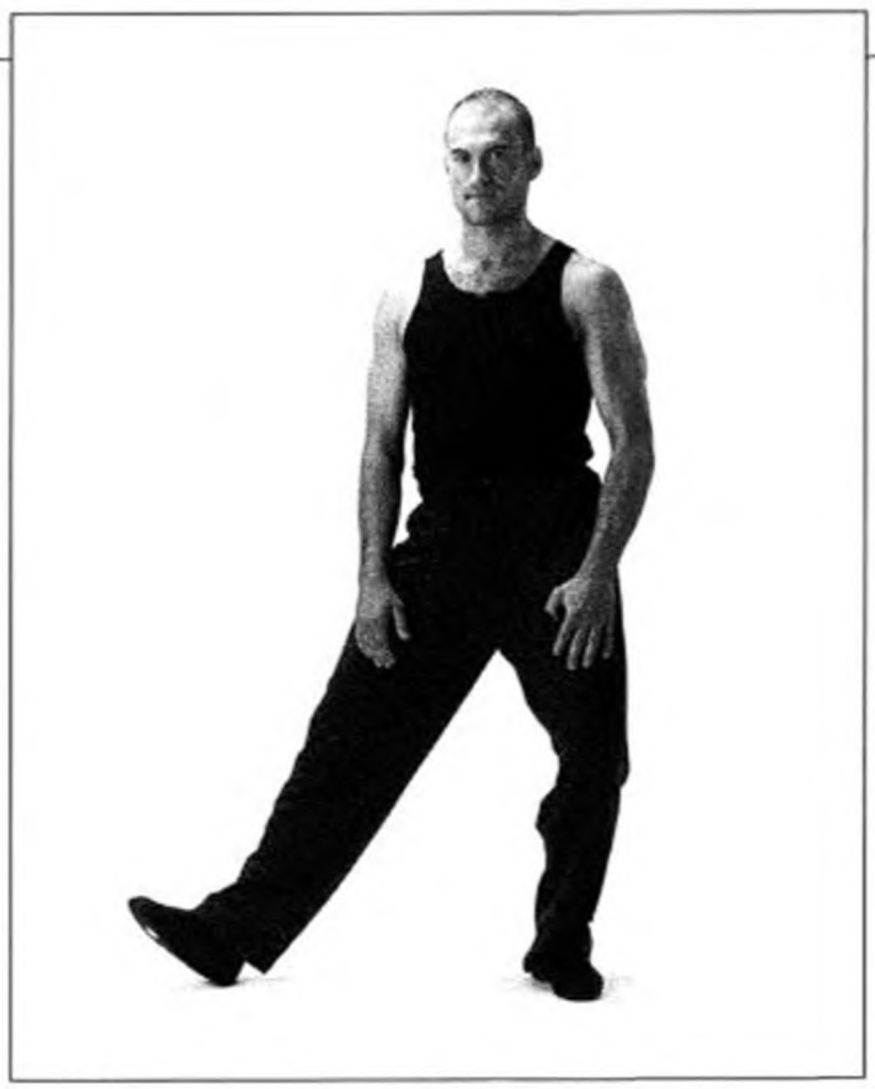
14. Kozak

Zanim zaczniemy, zapamiętaj sobie jedno: w żadnym momencie kolana nie mogą przekręcać się dośrodkowo; mają cały czas być w jednej linii z ustawieniem stóp! To dla twojego własnego dobra. Jeśli kolana koniecznie chcą się skręcać bez względu na to, co im każesz, powinieneś popracować nad gibkością przyśrodkowej partii ud, a dopiero potem brać się do kozaka.

W żadnym momencie kolana nie mogą przekręcać się dośrodkowo; mają cały czas być w jednej linii z ustawieniem stóp!

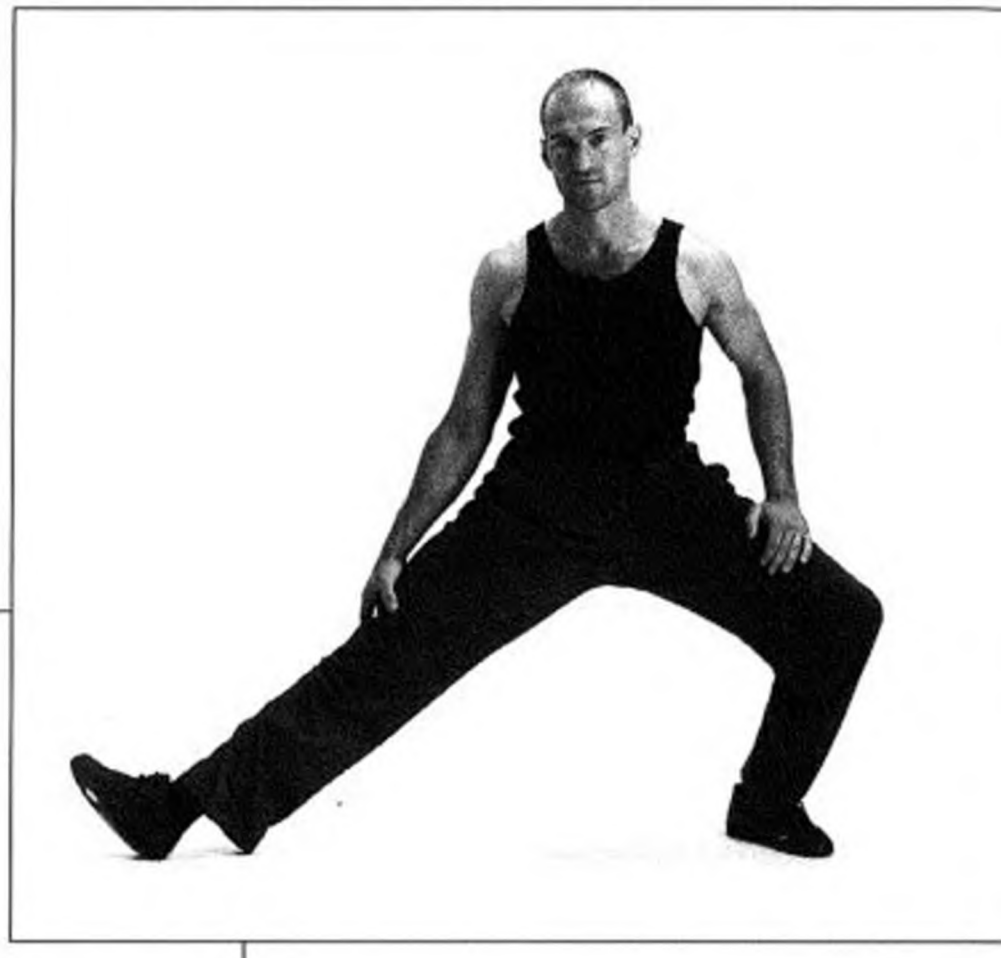


Powtarzam: kolano musi być wyprostowane. Powyższe zdjęcie pokazuje błędne wykonanie ćwiczenia (kolana są skręcone dośrodkowo).

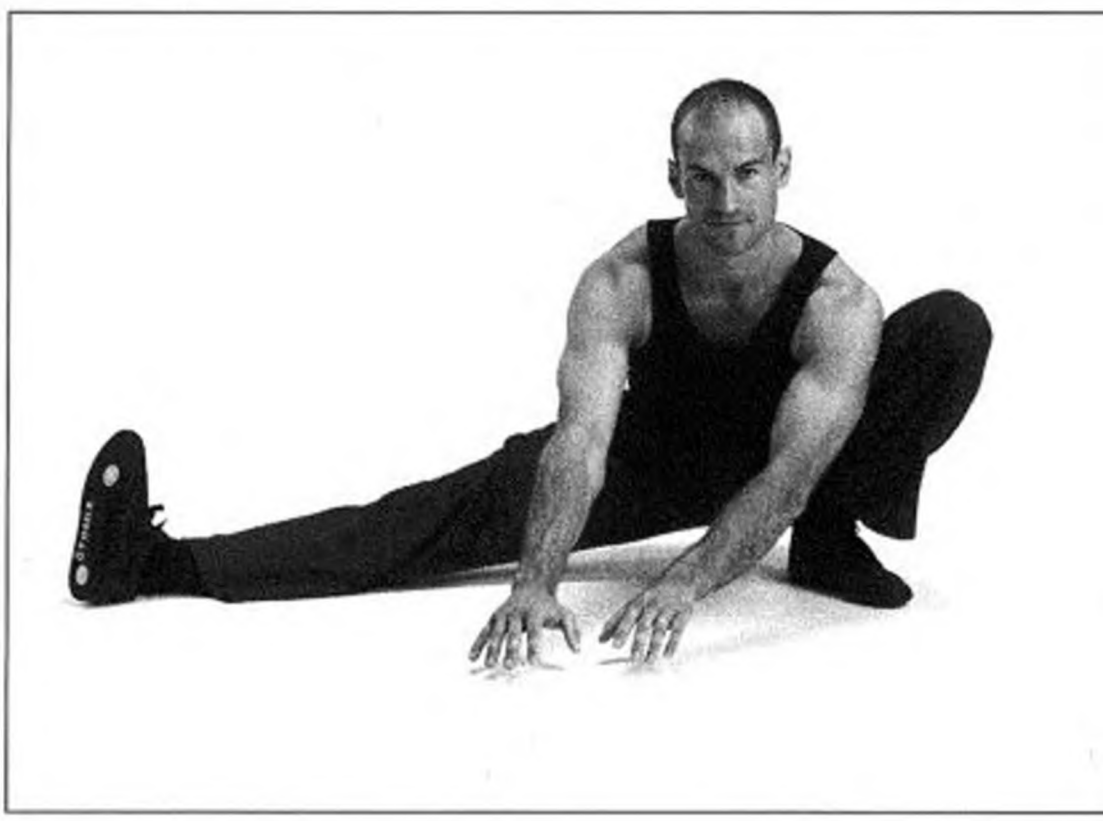


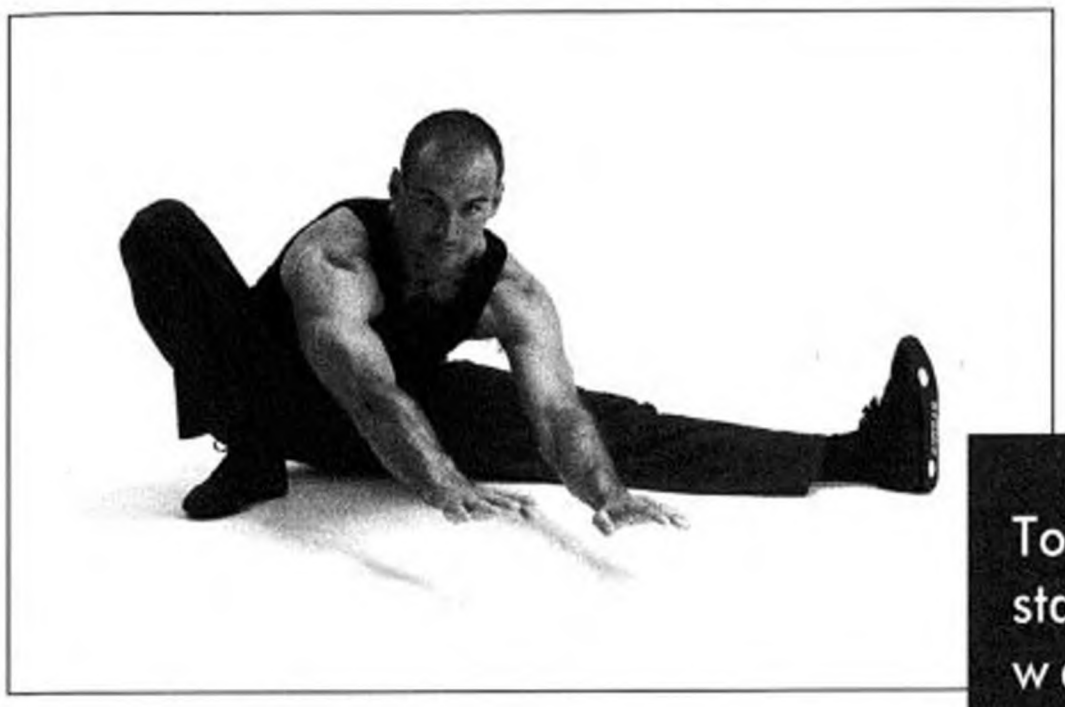
Zacznij, mając ciężar ciała oparty na ugiętej lewej nodze. Prawa jest wyprostowana, palce stopy skierowane w górę. Przekręć się wokół własnej osi i przesuń ciężar ciała na prawą nogę. Przejście z lewej w prawo i powrót w lewo liczy się jako jedno powtórzenie.

Rozstaw nogi nieco szerzej i powtórz ćwiczenie.



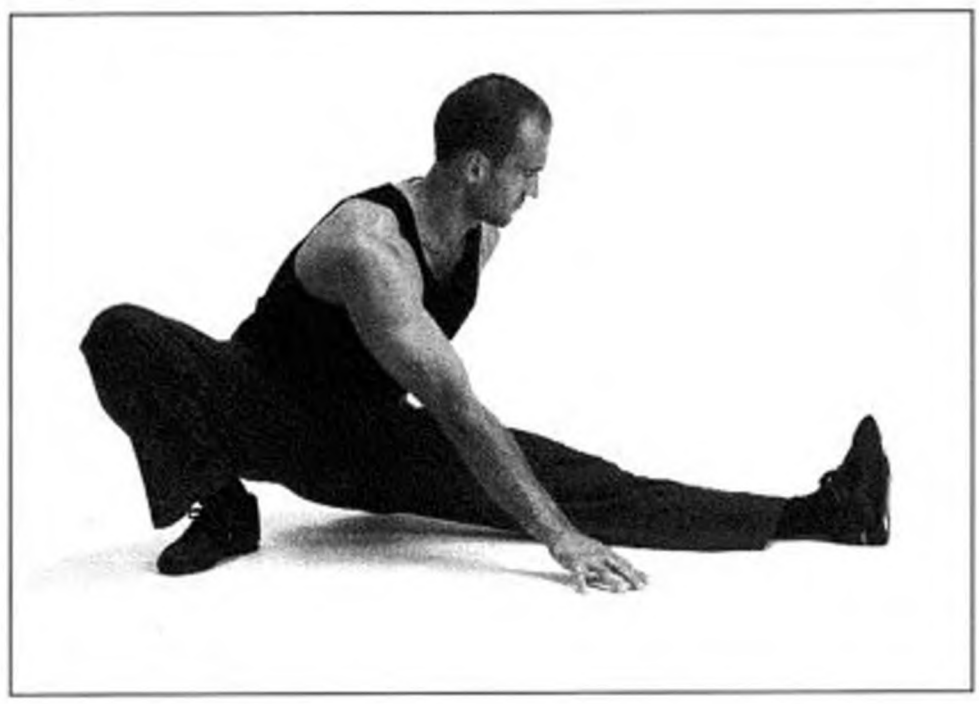
Stopniowo schodź coraz niżej. W celu zachowania równowagi możesz podpierać się dłońmi o podłogę lub trzymać jakiegoś stabilnego sprzętu.



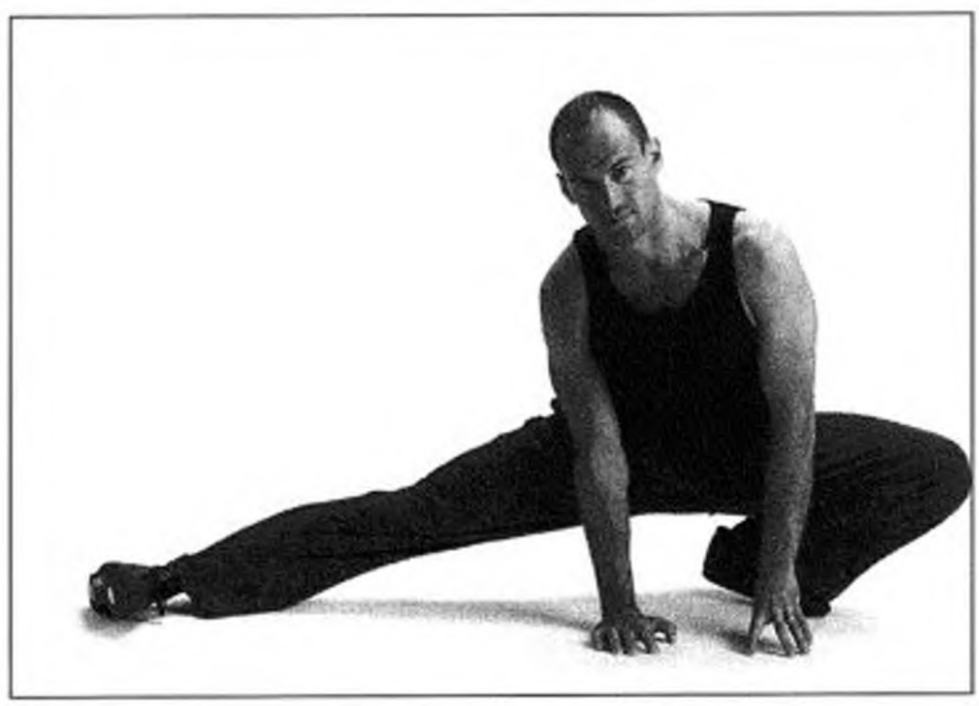


Kiedy zmieniasz strony, staraj się utrzymywać biodra blisko podłogi.

To wspaniałe ćwiczenie na stawy biodrowe pomaga też w dochodzeniu do szpagatu.

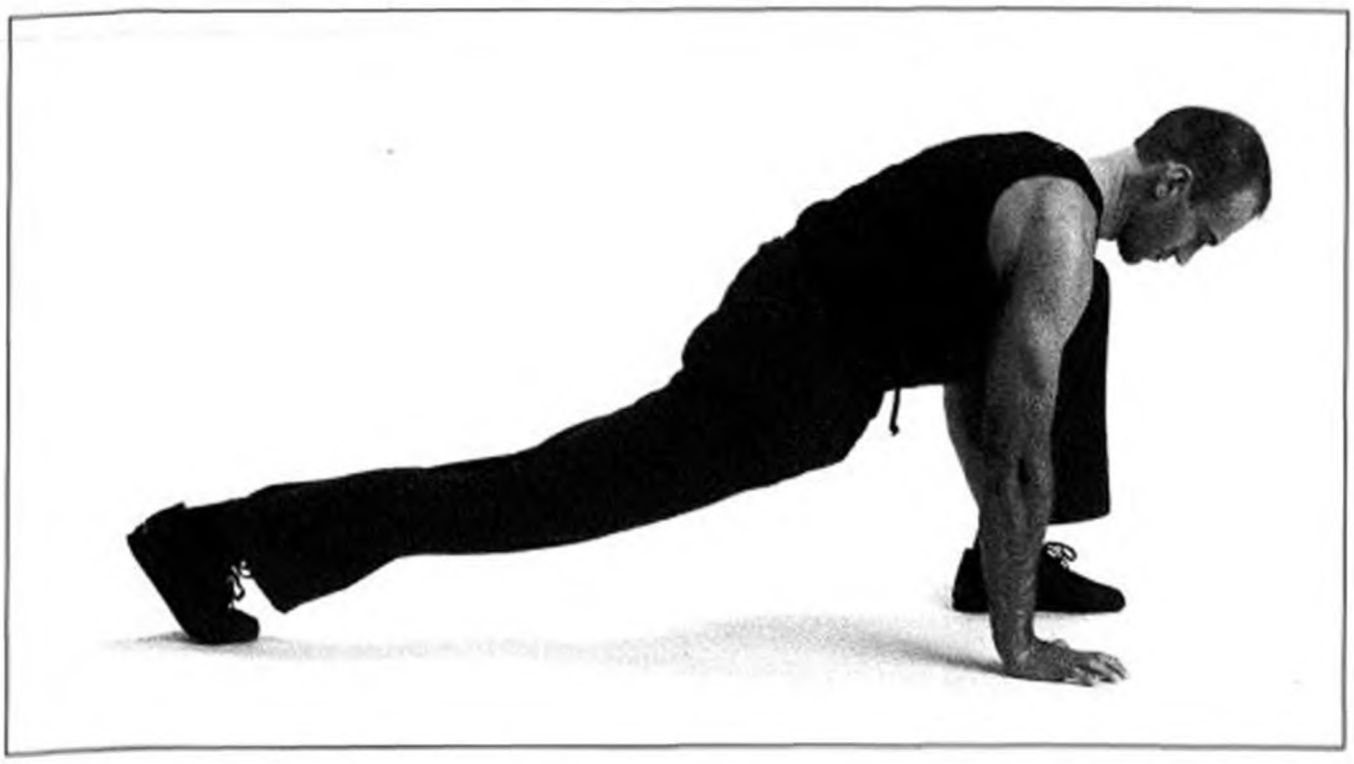


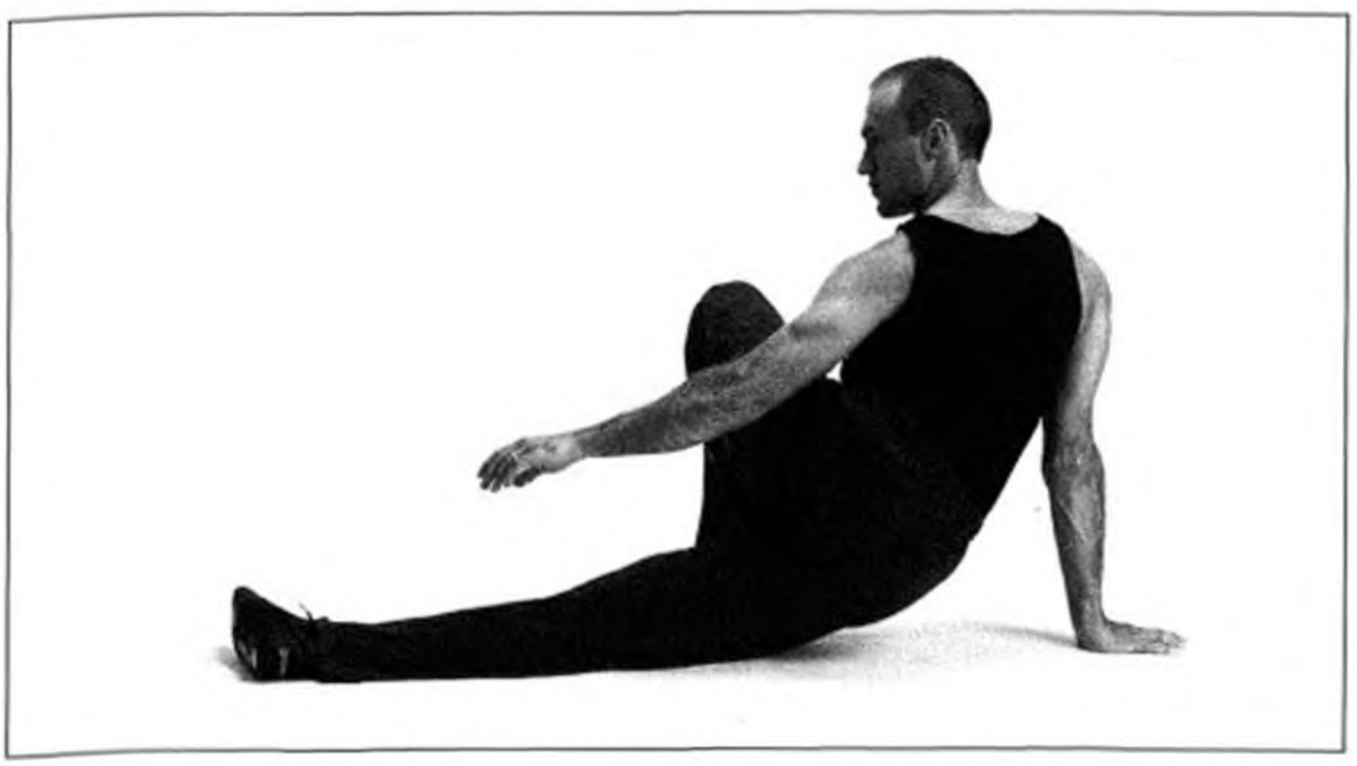
W końcu, obracając biodrem, przekręcaj stopę z pięty na krawędź zewnętrzną, palce i krawędź wewnętrzną.



Gdy biodro przekręca się, kolano musi być wyprostowane, chyba że jesteś akurat w fazie wykroku, kiedy kolano ma być zwrócone prosto w dół.

Szczodrze dodawaj sobie takie krążenia biodrem do ćwiczenia podstawowego, ale nie wliczaj ich do zamierzonej liczby powtórzeń ćwiczenia.



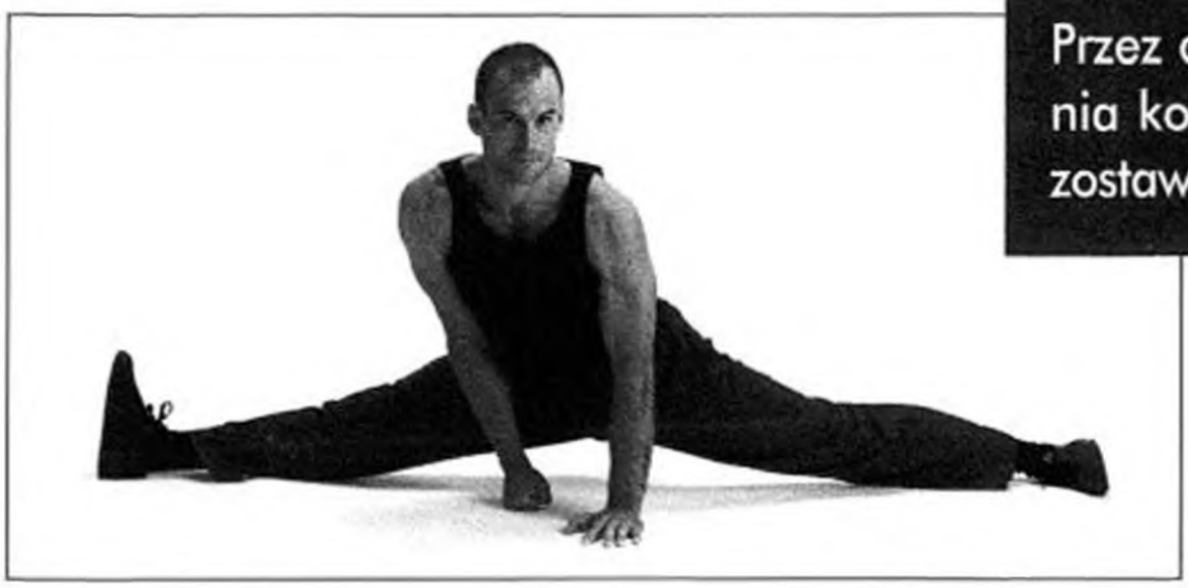


15. Obroty szpagatowe

Jeśli aspirujesz do szpagatu, ćwiczenie to będzie znakomitym uzupełnieniem treningu w tym zakresie z książki *Rozciąganie odprężone*. Sesje szpagatów według opisanej tam metody napięcie–odprężenie możesz rozpoczynać od trzech serii obrotów prezentowanych poniżej. Zanotujesz natychmiastowe zwiększenie zakresu ruchu.

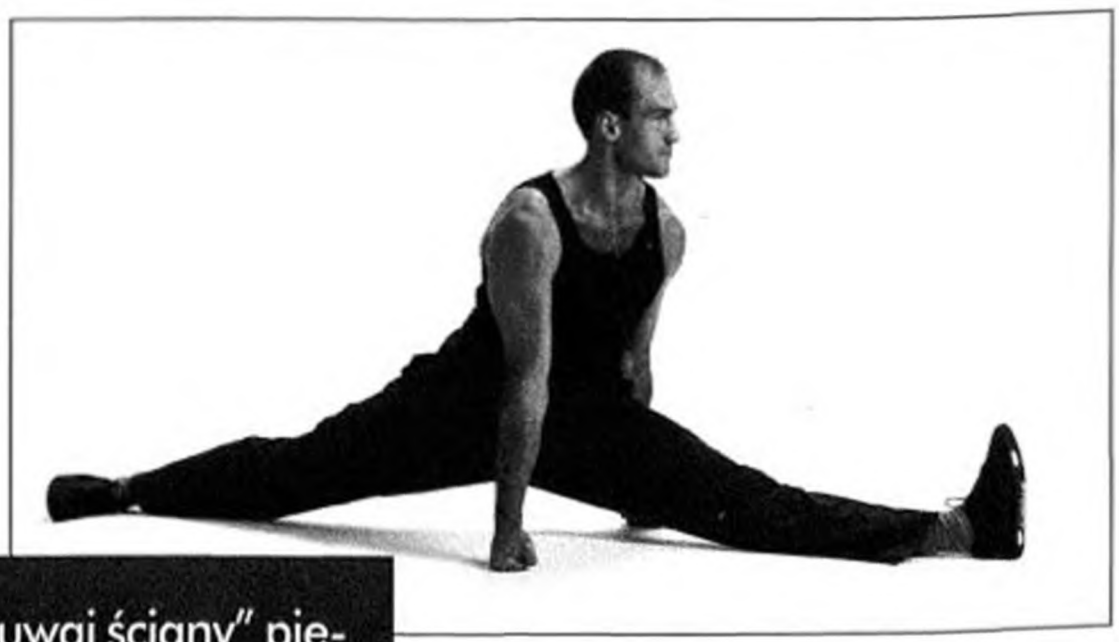
Jeśli zaś nie masz ambicji szpagatowych, ćwiczenie to okaże się po prostu miłą niespodzianką dla bioder. Taki ekstremalny kozak.

Przyjmij pozycję „szpagatu sztuk walki" – stopa nogi wykrocznej jest skierowana do góry, a nogi zakrocznej leży na boku. Przez cały czas ćwiczenia kolana muszą pozostawać zablokowane! Bo jak nie... Jeśli podczas obrotu szpagatowego rozluźni się mięśnie czworogłowe ud i pozwoli na dośrodkowe przekręcenie kolan, można łatwo kontuzjować kolana.



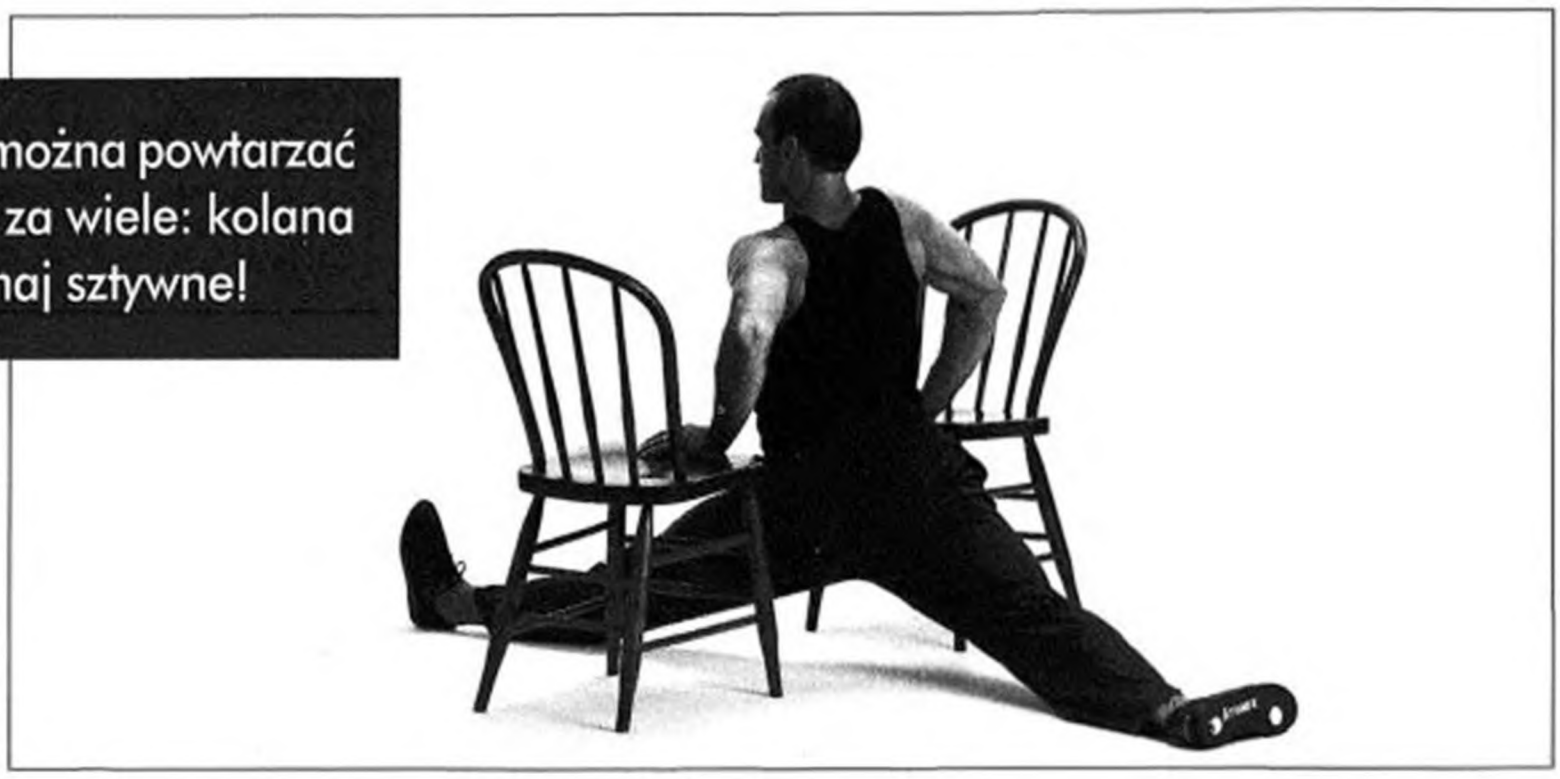
Przez cały czas ćwiczenia kolana muszą pozostawać zablokowane!

Przenosząc ciężar ciała z nóg na pięści czy dłonie, przekręć stopy wokół osi i zwróć się w drugą stronę.



Gdy zmieniasz strony, „rozsuwaj ściany" piętami albo „wyrywaj sobie biodra ze stawów".

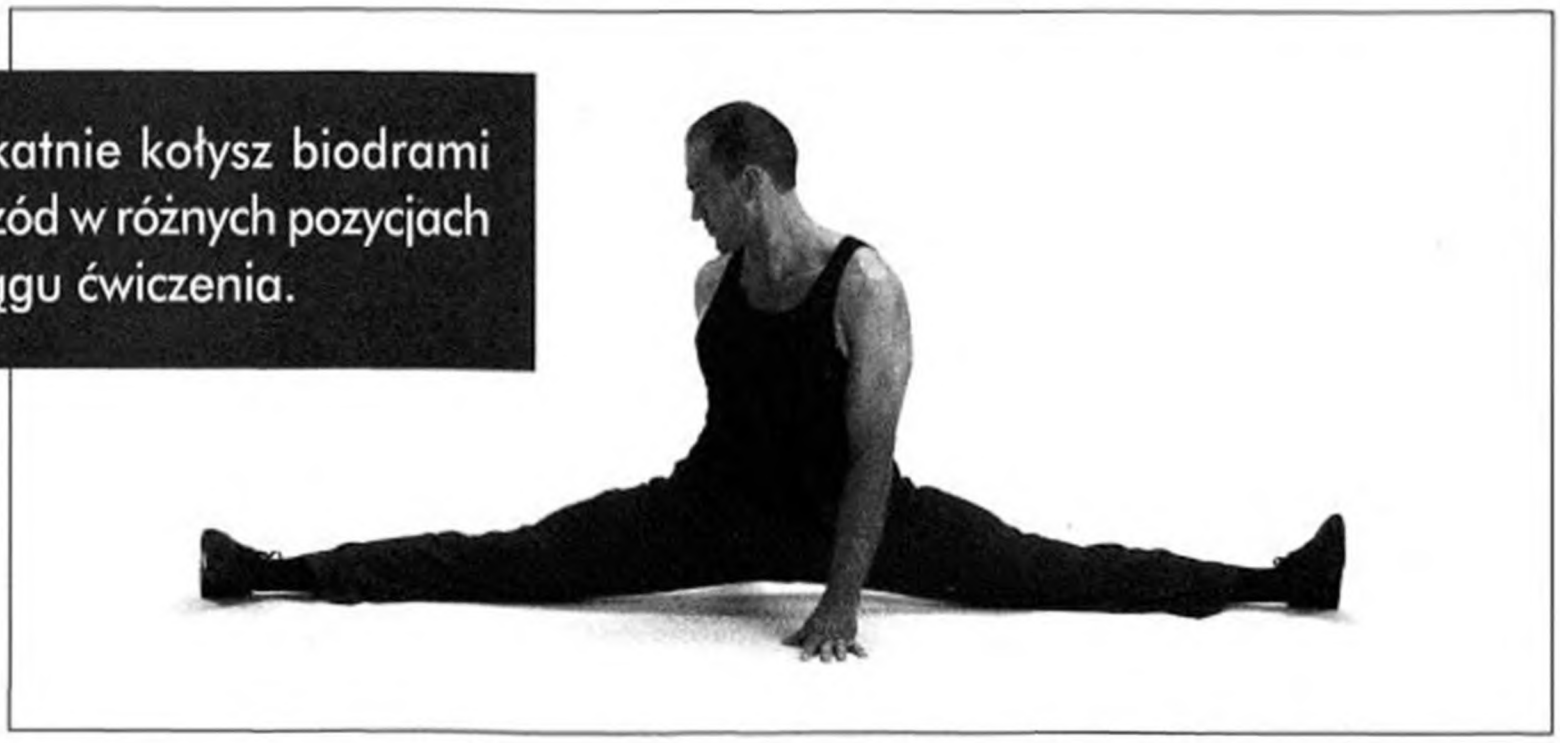
Większość ludzi nie zbliża się nawet do pełnego szpagatu. Powinni oni opierać ręce na jakimś meblu zamiast na podłodze.



Nie można powtarzać tego za wiele: kolana trzymaj sztywne!

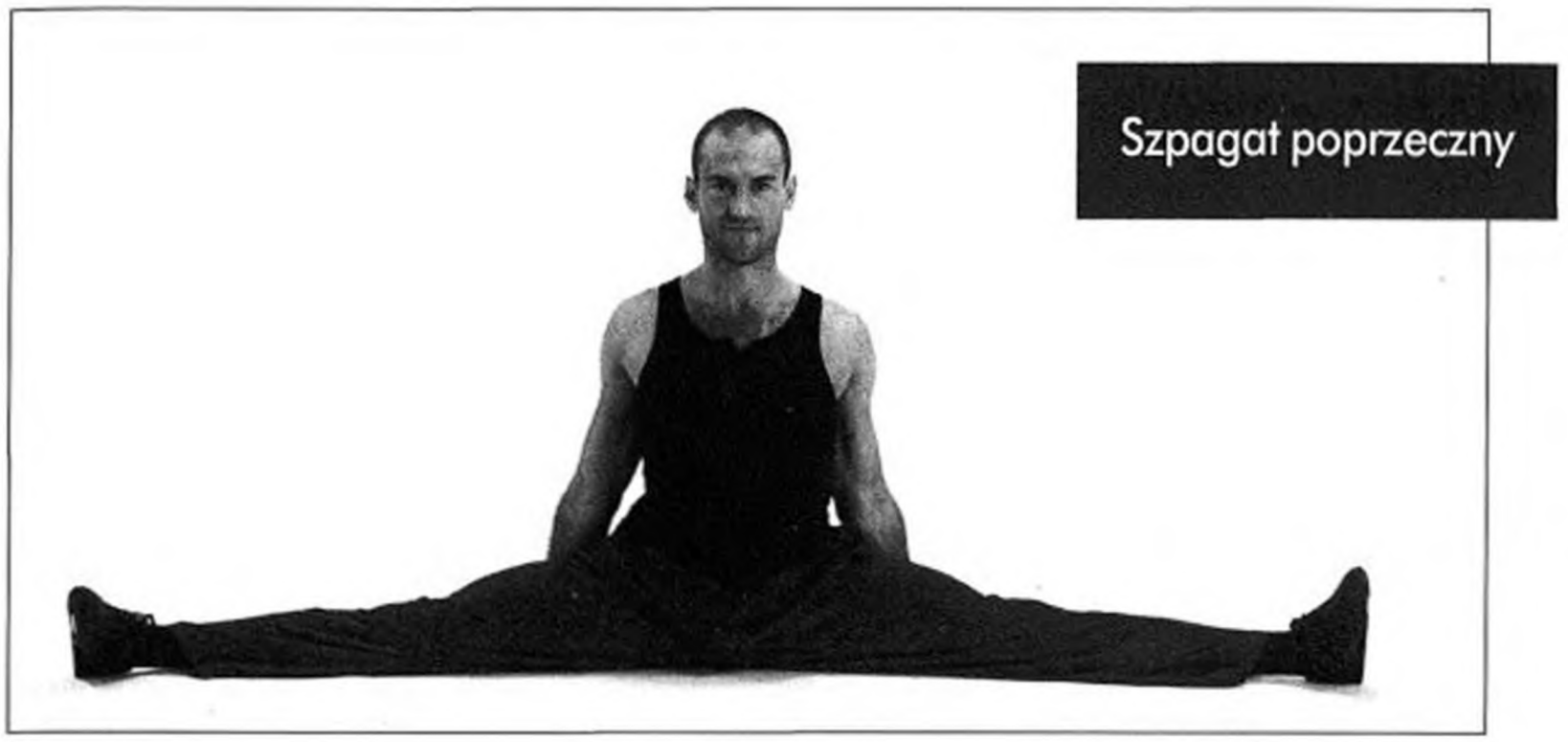
Przekonasz się, że w chwili obracania się w drugą stronę trzeba się nieco unieść, by uniknąć „zatrzaśnięcia" stawów biodrowych. To normalne, ale staraj się schodzić coraz niżej w miarę kolejnych powtórzeń w trakcie serii.

Gdy zmieniasz strony, „rozsuwaj ściany" piętami albo „wyrywaj sobie biodra ze stawów". Ponadto pchaj biodra do przodu napiętymi mięśniami pośladkowymi. Wielokrotne delikatne kołysanie biodrami w przód w różnych pozycjach w ciągu tego ćwiczenia znakomicie rozluźni biodra; zapytaj dowolnego rosyjskiego gimnastyka.



Delikatnie kołysz biodrami w przód w różnych pozycjach w ciągu ćwiczenia.

Innym znakomitym ćwiczeniem dla bardzo gibkich jest „zwijanie się" i „rozwijanie" między szpagatem poprzecznym a „rozjechaną żabą".



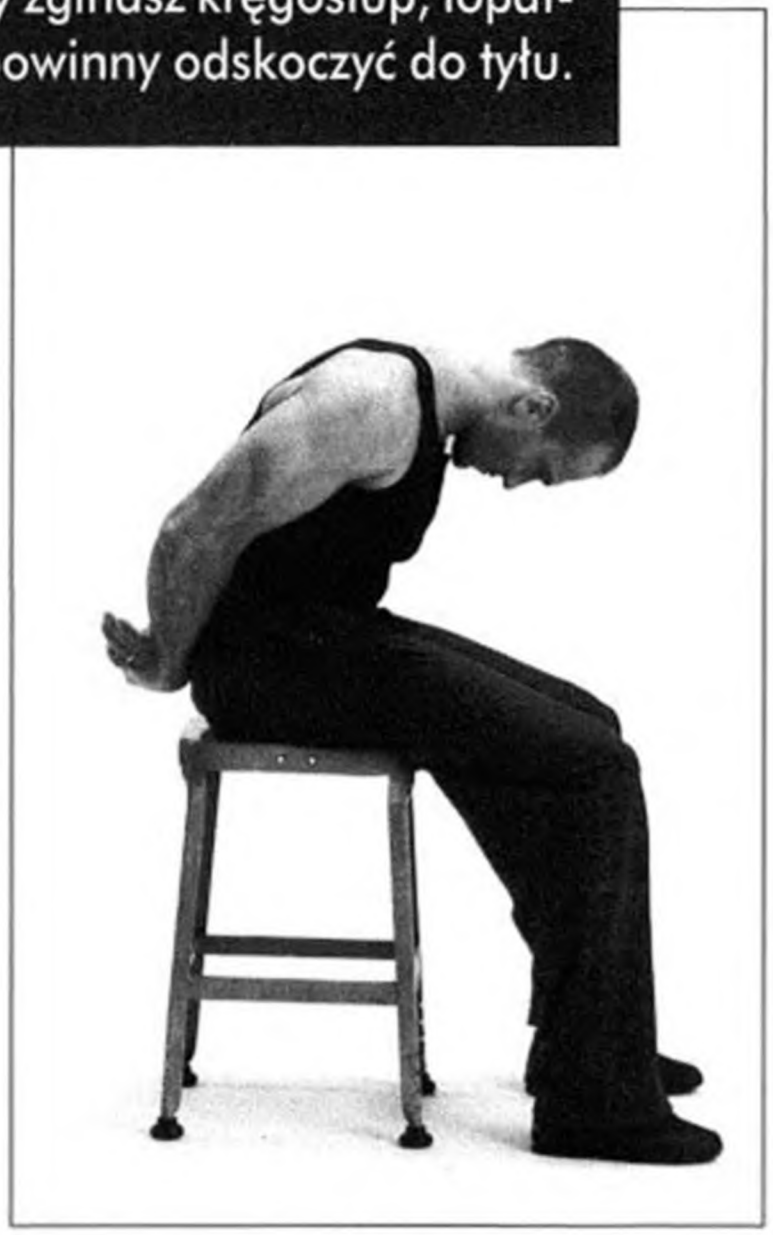
16. Zginanie i prostowanie kręgosłupa

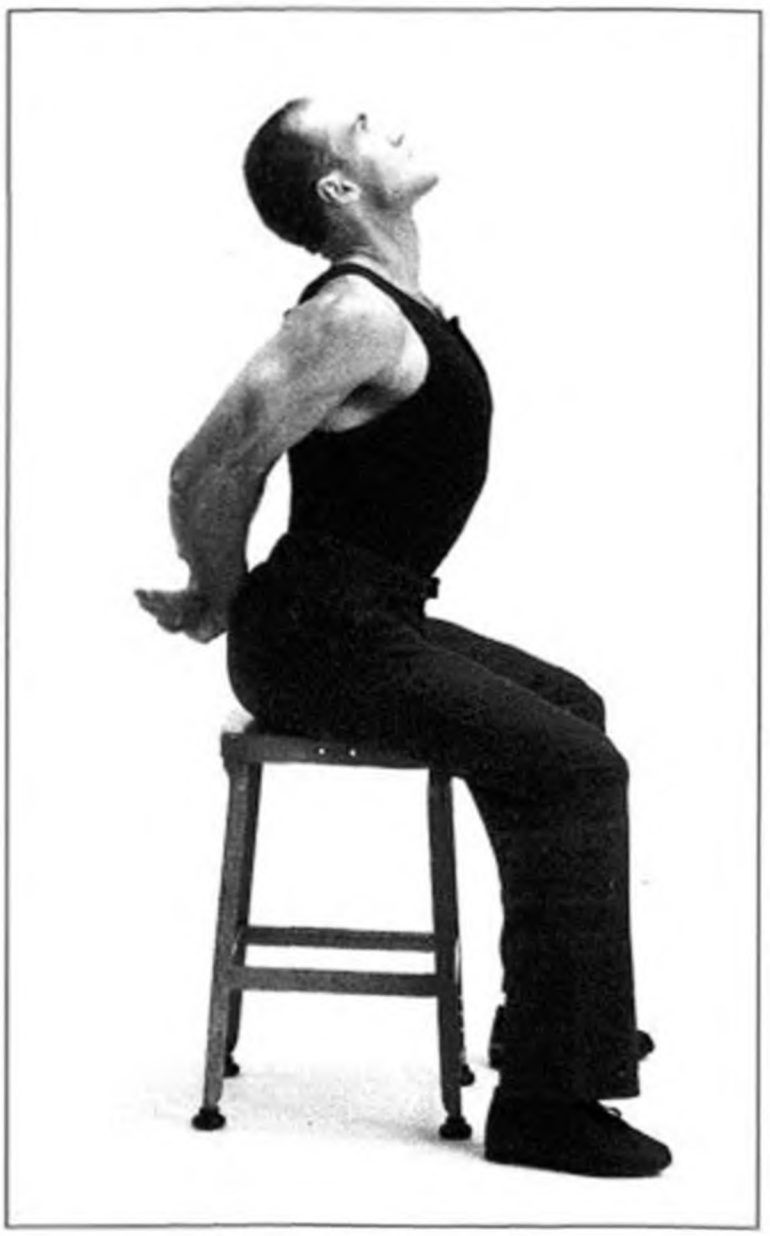
W odróżnieniu od ćwiczeń typu kobry, w których kręgosłup jest pociągany przez rozciągnięte zginacze bioder, w poniższym ćwiczeniu mięsień lędźwiowo-udowy jest rozluźniony, dlatego może być ono wykonywane niemal przez każdego.

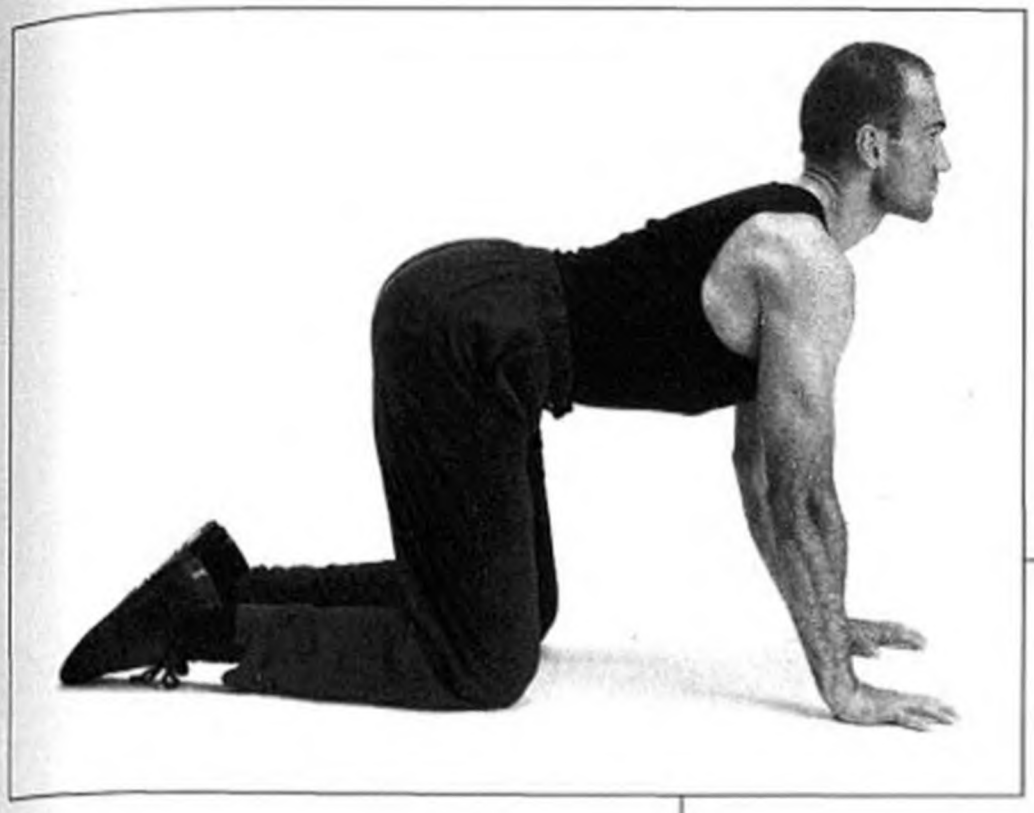
Usiądź na krześle. Zegnij kręgosłup. Łopatki powinny odskoczyć do tyłu, a broda wtulić się w klatkę piersiową. Pomaga zrobienie wydechu.

Nabierz powietrza, spójrz do góry i wygnij kręgosłup w drugą stronę. „Wydłuż" go i ściągnij łopatki jedna blisko drugiej. Ćwicz wolno i rytmicznie.

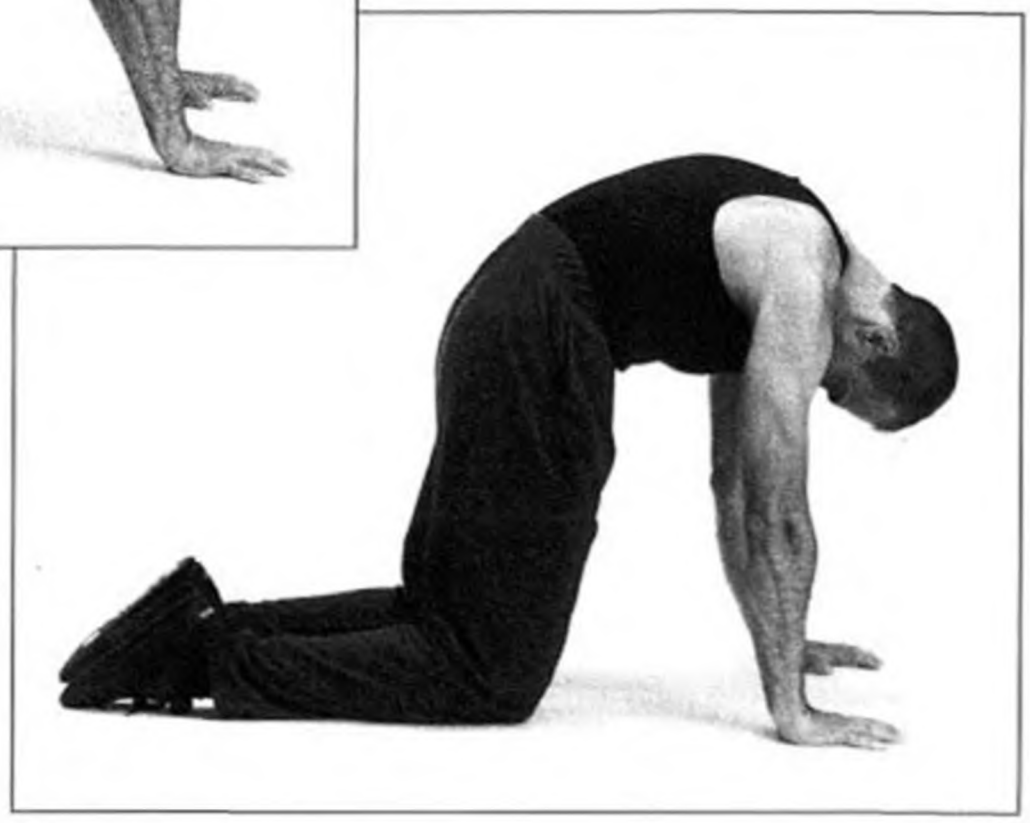
Gdy zginasz kręgosłup, łopatki powinny odskoczyć do tyłu.

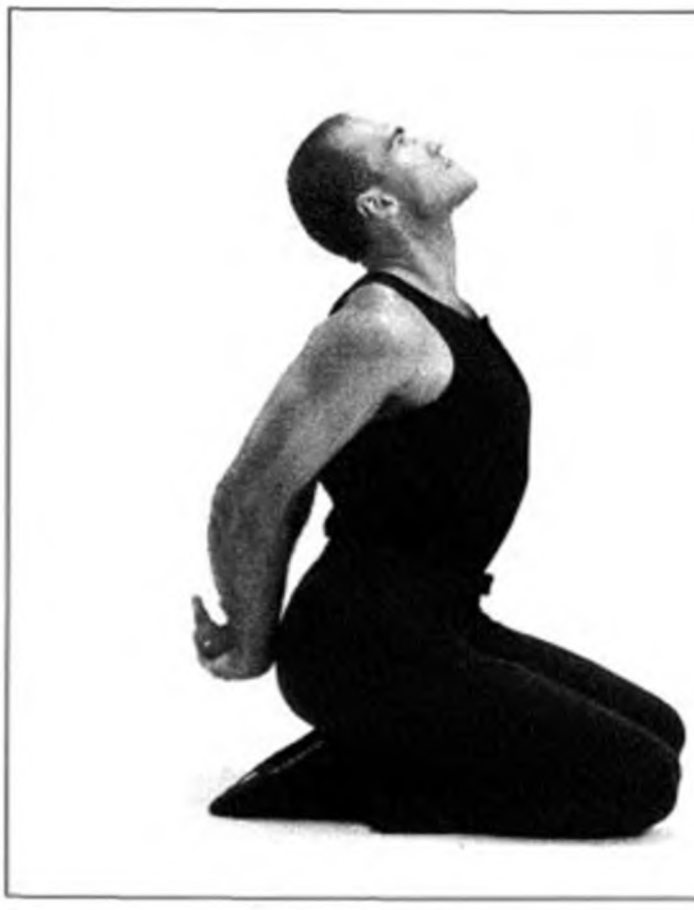






Ćwiczenie można wykonywać również w przyklęku lub na czworakach. Wybór należy do ciebie.



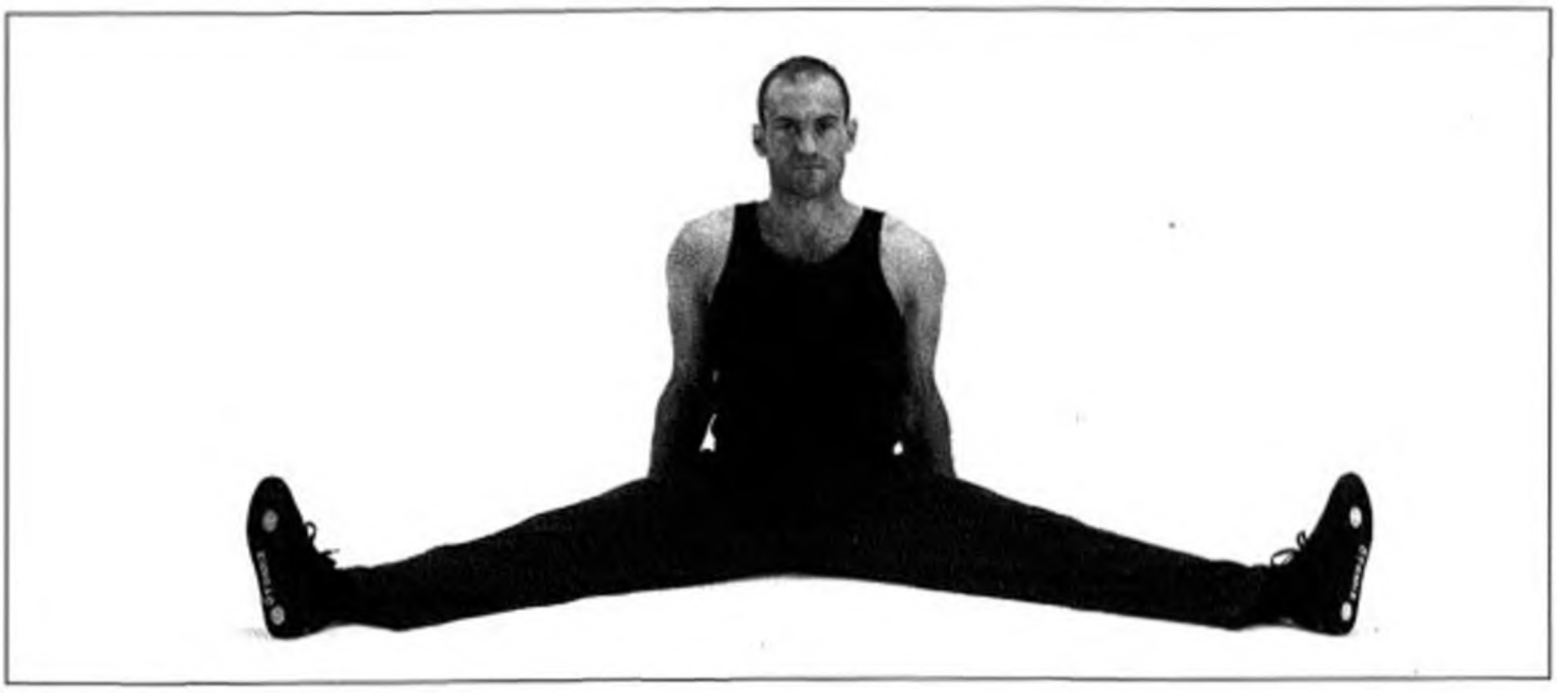


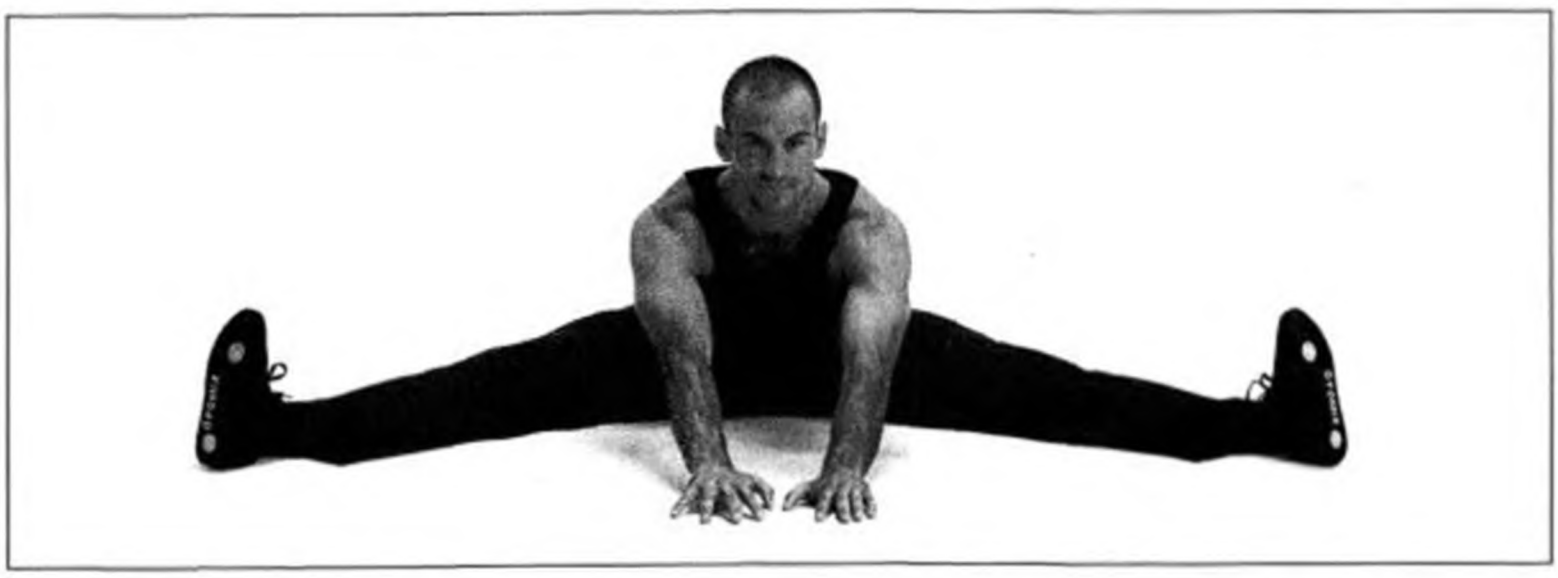
Gdy prostujesz kręgosłup, bierz wdech i maksymalnie wypinaj klatkę piersiową.

Dodatkowa wskazówka na temat zginania się do tyłu i szpagatu

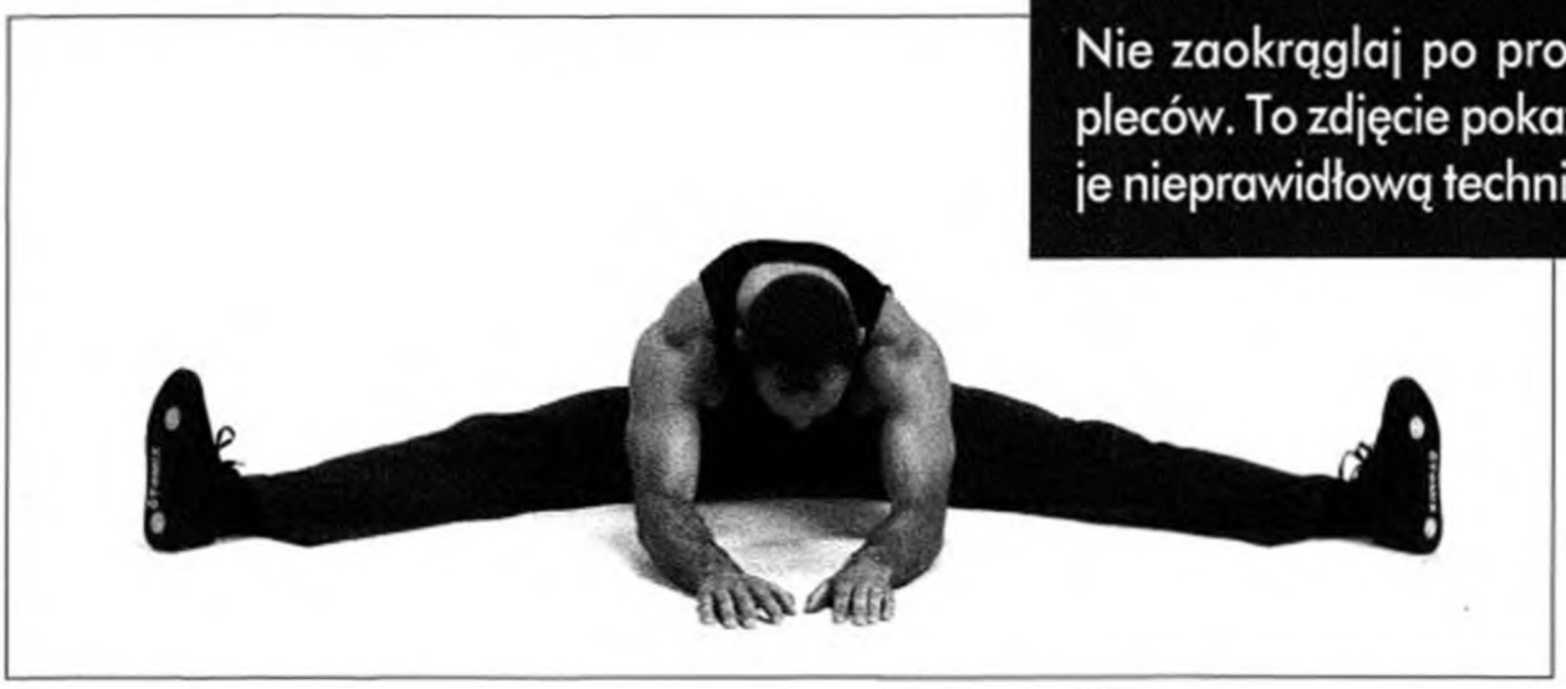
W. G. Fochtin, autor ciekawego systemu treningu siły i gibkości, wspomina, że pchanie dłońmi do przodu obszaru krzyżowego pleców (czyli najniższej partii pleców) wzmacnia skuteczność szpagatu, wykroku i różnych wygięć do tyłu. Wypróbuj ten manewr w przypadku odpowiednich ćwiczeń z książek *Superstawy* i *Rozciąganie odprężone*.

Jeżeli zbliżasz się już do wykonania pełnego szpagatu poprzecznego, możesz pokusić się o zrobienie jednego z ulubionych ćwiczeń rozciągających mistrza kickboxingu Billa Wallace'a, które przysłuży się szpagatom, a także zmobilizuje dolną partię pleców. Wychodząc z pozycji siedzącej i mając jak najszerzej rozsunięte nogi, ostrożnie przenieś ciężar ciała w przód, jednocześnie wyginając wklęśle dół pleców.



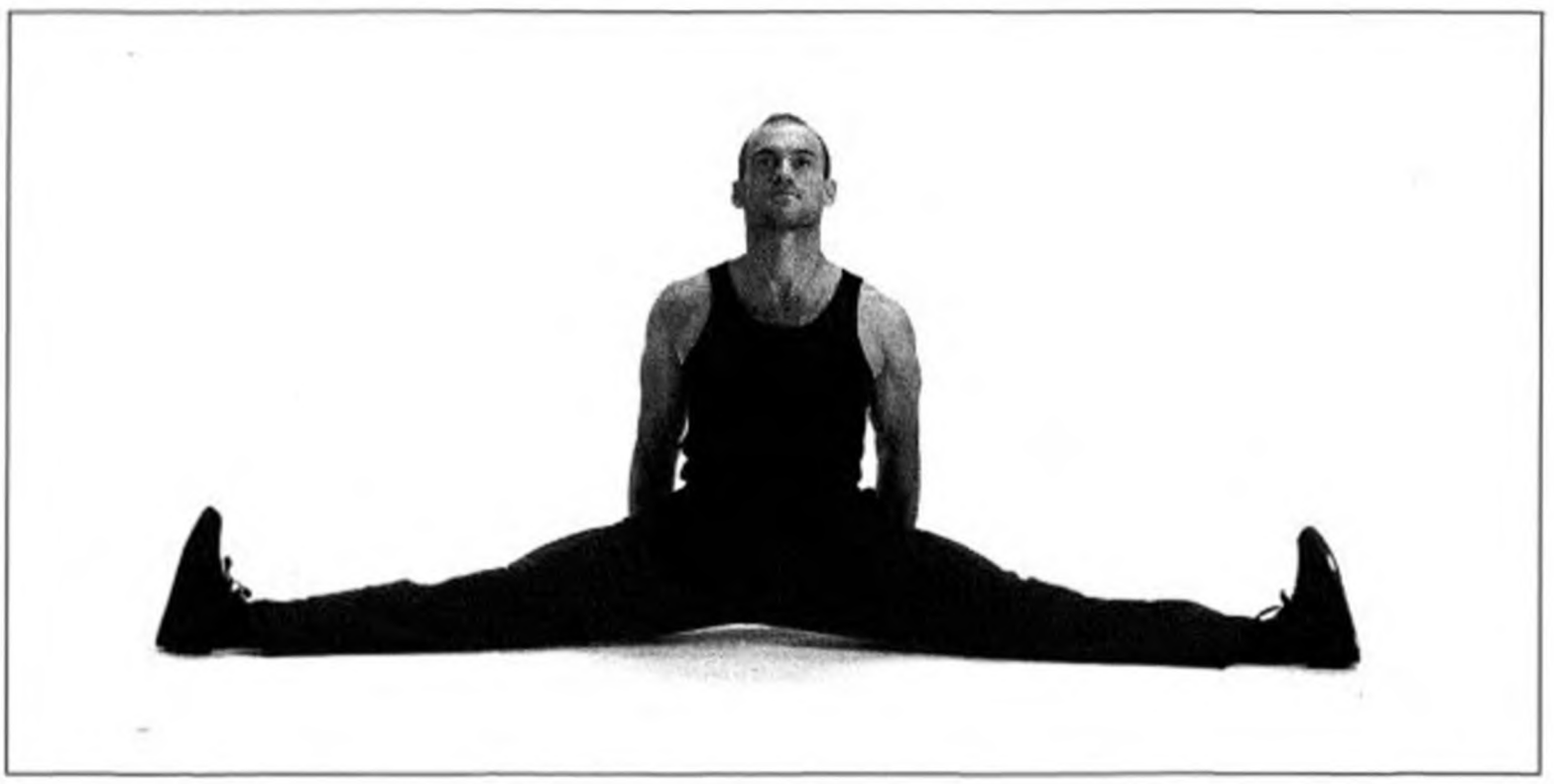


Potem pochyl się, ale nie przez zwyczajne zaokrąglenie pleców. Ruch ma wyglądać bardziej tak, jakbyś chciał przyłożyć pępek – nie klatkę piersiową! – do podłogi przez wysunięcie do przodu miednicy. Łagodnie pokołysz się. Pomocne jest robienie pasywnego wydechu podczas pochylania się oraz nabieranie powietrza w drodze do góry.

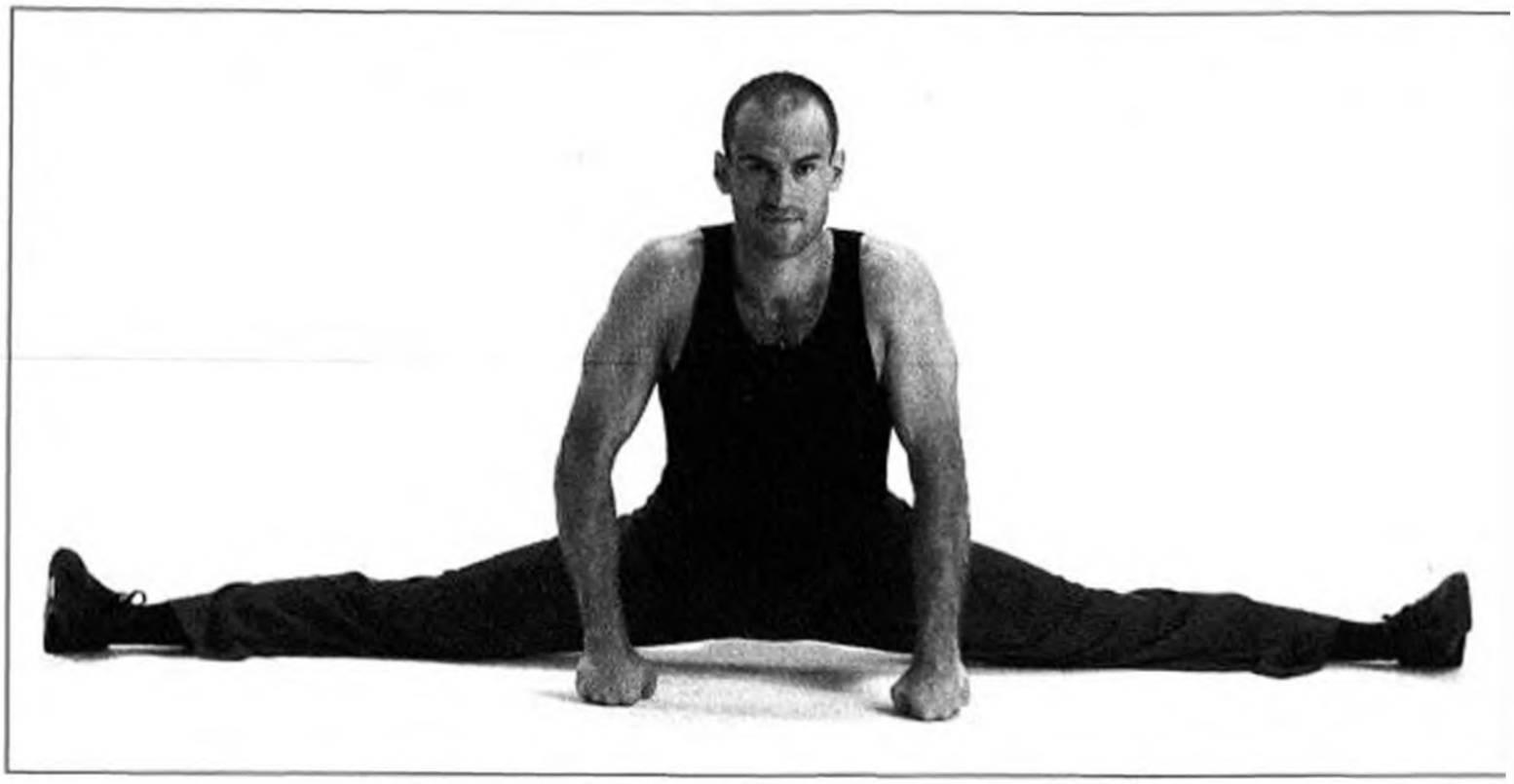


Nie zaokrąglaj po prostu pleców. To zdjęcie pokazuje nieprawidłową technikę.

Ale to nie koniec. Ćwiczenie będzie jeszcze skuteczniejsze, jeżeli po pewnym czasie delikatnie uniesiesz się na rękach i zaczniesz „rozsuwać ściany" piętami przy jednoczesnym silnym wypinaniu klatki piersiowej.



Następnie powtórz kołysanie w jeszcze bardziej rozciągniętej pozycji.



Możesz wykonywać to ćwiczenie w trakcie sesji szpagatów z kursu *Rozciągania odprężonego* zamiast pomiędzy innymi ćwiczeniami na ruchomość stawów.

Dekompresja kręgosłupa ważna dla jego zdrowia i ruchomości

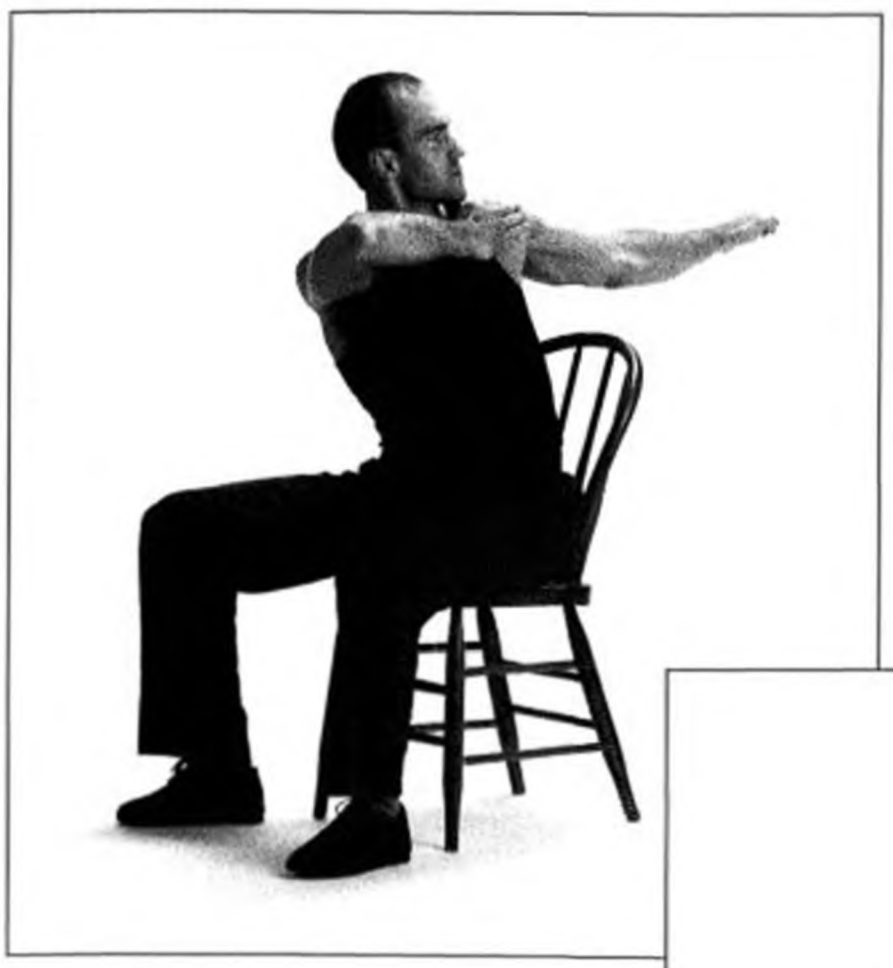
Szanowany *Radziecki słownik encyklopedyczny kultury fizycznej i sportu* stwierdzał, iż ruchomość kręgosłupa zależy w wielkim stopniu od grubości krążków międzykręgowych. Im są one grubsze, tym większa jest ruchomość. Krążki spełniają rolę amortyzatorów wstrząsu. Odpowiedzialny jest za to ich gąbczasty rdzeń. Kiedy krążek wchłania wilgoć, może nawet dwukrotnie zwiększyć grubość (nawiasem mówiąc, fakt ten tłumaczy centymetrowe fluktuacje wzrostu w ciągu doby).

Po przekroczeniu pięćdziesiątki krążki wysychają, a człowiek kurczy się i traci dawną gibkość. Nie można wtedy przecenić wartości ćwiczeń trakcyjnych, czyli wydłużających. „Już po niedługim czasie [od rozpoczęcia zwisów na drążku do podciągania się] – obiecuje rosyjski trener Marek Tartakowski – będziesz miał poczucie, jakby drążek się obniżył, jakbyś urósł czy raczej rozciągnął się o centymetr czy dwa."

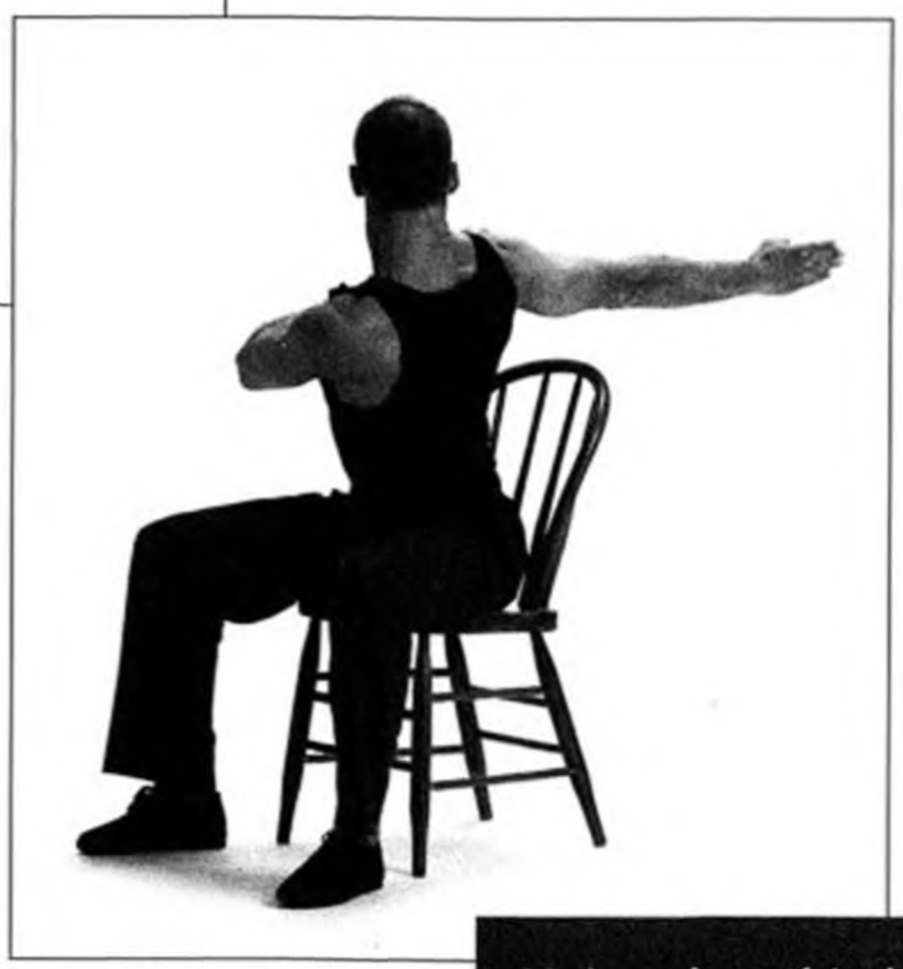
By spotęgować efekt ćwiczenia, Tartakowski doradza, aby w swobodnym zwisie wykonywać różne ruchy nogami i tułowiem – poruszanie nogami w przód i tył oraz na boki obunóż i pojedynczo, a także niebalistyczne obroty torsu ze złączonymi nogami.

17. Rotacja kręgosłupa

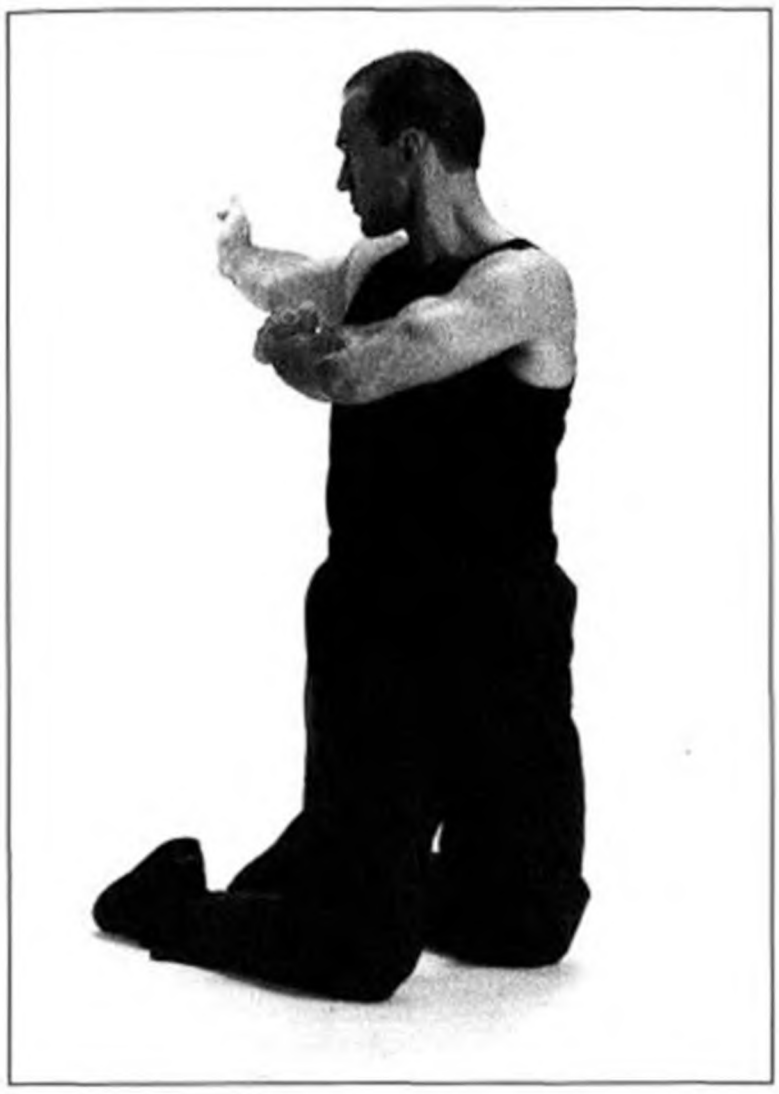
Klęknij lub usiądź na krześle, mając nogi i biodra solidnie oparte, i zacznij powoli obracać tułów zgodnie z kierunkiem wskazówek zegara oraz przeciwnie do niego, stopniowo dochodząc do maksymalnej amplitudy. Na końcu ruchu nie wolno się odbijać! Głowa obraca się razem z tułowiem.



Zawodnik sztuk walki może wykonywać to ćwiczenie w postawie konia. Jeśli wybierzesz ten wariant, zadbaj, by nie poruszać biodrami.



Unieruchom biodra.



Możesz trzymać za plecami drążek, by zablokować barki i ograniczyć ruch do kręgosłupa, dezaktywując biodra. Nie zdziw się wtedy, że zakres ruchu zostanie drastycznie zmniejszony.

Legenda siłaczy i tężyzny fizycznej Eugene Sandow kładł wielki nacisk na rozmaite skłony w przód i w tył oraz na obroty. Podobnie powinieneś robić i ty. Niechaj ćwiczenia na różne odcinki kręgosłupa będą dla ciebie najwyższym priorytetem. Przykładnie wykonuj zginanie, prostowanie i rotacje, a będziesz miał wrażenie, jakby twoje ciało cofnęło się w czasie.

Ćwiczenie jest precyzyjniejsze, gdy w zgięciach łokci trzyma się za plecami drążek.

Część 2

Siła, gibkość i jeszcze większa ruchomość

Jak sprawić, by ciału było lepiej niż kiedykolwiek wcześniej.

Gibkość aktywna – większa sprawność sportowa, mniej kontuzji

Istnieją dwa rodzaje gibkości: pasywna i aktywna. Ta pierwsza jest zdolnością mięśni do rozciągania się pod wpływem siły zewnętrznej, takiej jak grawitacja czy pomoc asystenta treningowego. Druga jest umiejętnością samodzielnego przyjmowania pozycji rozciągnięcia. Szpagat na podłodze jest przykładem gibkości pasywnej. Utrzymywanie szpagatu w powietrzu podczas zwisu z drążka, czym popisywał się jeden z mistrzów ZSRR w karate, to przykład gibkości aktywnej.

Radzieckie badania Jaszwilego (dla zainteresowanych, których głowy nie obarcza znajomość języka rosyjskiego, podam, że szczegóły można poznać też w amerykańskiej książce Siffa i Verkhoshansky'ego *Supertraining*) wykazały, że im większy jest rozziew między gibkością aktywną a pasywną (tzw. deficyt gibkości aktywnej), tym bardziej rośnie ryzyko kontuzji. Kontuzje i deficyt gibkości aktywnej to nierozłączna para jak wódka i zagryzka. Z drugiej strony, niski deficyt gibkości aktywnej koreluje pozytywnie ze sprawnością w uprawianej przez sportowca dyscyplinie.

Z polskiego na nasze: pracuj nad gibkością aktywną, czyli nad siłą pozwalającą na przyjmowanie pozycji rozciągniętych. Istnieją różne sposoby wyrabiania jej, np. powolne wznosy nóg czy jak najwyższe wykopy, powolne sięganie do jakiegoś wysokiego punktu oraz inne, bardziej wyrafinowane metody.

Oprócz rozwijania gibkości aktywnej przez wzmocnienie mięśni wiodących (tj. agonistów), ćwiczenia na gibkość aktywną zwiększają też gibkość pasywną przez wspomaganie odprężenia mięśni oporowych (antagonistów).

Oto jak to działa

Kiedy prowadzisz samochód z automatyczną skrzynią biegów, jedną nogę trzymasz na gazie, a drugą... Ze względu na stan opon i przekładni mam nadzieję, że powiedziałeś: „na podłodze", a nie „na hamulcu". (Jeżeli powiedziałeś: „na sprzęgle", zatrzymaj się i wysiądź; nie wsiadłeś do takiego samochodu, o jakim mówimy.)

Ciało funkcjonuje w taki sam sposób. Kiedy napina się biceps, jego antagonista – triceps – rozluźnia się i na odwrót. Nazywa się to wzajemnym hamowaniem. Choć to zjawisko neurologicznie nie wykazuje na poły mitycznych własności przypisywanych mu przez fanów stretchingu aktywnego izolowanego, niemniej przez pomoc w odprężeniu mięśnia oporowego ma pewien udział w zwiększaniu gibkości zarówno aktywnej, jak i pasywnej.

Podstawy treningu gibkości aktywnej

- Powoli zwiększ rozciągnięcie wbrew sile grawitacji lub oporowi własnego ciała, aż nie będziesz mógł posunąć się już dalej lub zaczniesz obawiać się urazu.
- Utrzymuj ostateczną pozycję przez 5–60 sekund.
- Nie wstrzymuj oddechu. Oddychaj płytko.
- Powoli wróć do pozycji wyjściowej.

Jak długo utrzymywać rozciągnięcie aktywne?

W brytyjskim badaniu przeprowadzonym przez Robertsa i Wilsona (1999) porównano efekty różnego czasu utrzymywania rozciągnięcia aktywnego: 5 lub 15 sekund. Całkowity czas przebywania w napięciu był taki sam – 45 sekund, czyli 9 serii po 5 sekund lub 3 serie po 15 sekund. Identyczna była też częstotliwość treningów (trzy razy w tygodniu). Badano prostowanie kolana i zginanie biodra. W obu grupach odnotowano istotne przyrosty gibkości. W zakresie gibkości pasywnej były one takie same. Natomiast w gruipe „15-sekundowej" znacznie bardziej poprawiła się gibkość aktywna. Wygląda na to, że dłuższe utrzymywanie napięcia się opłaca.

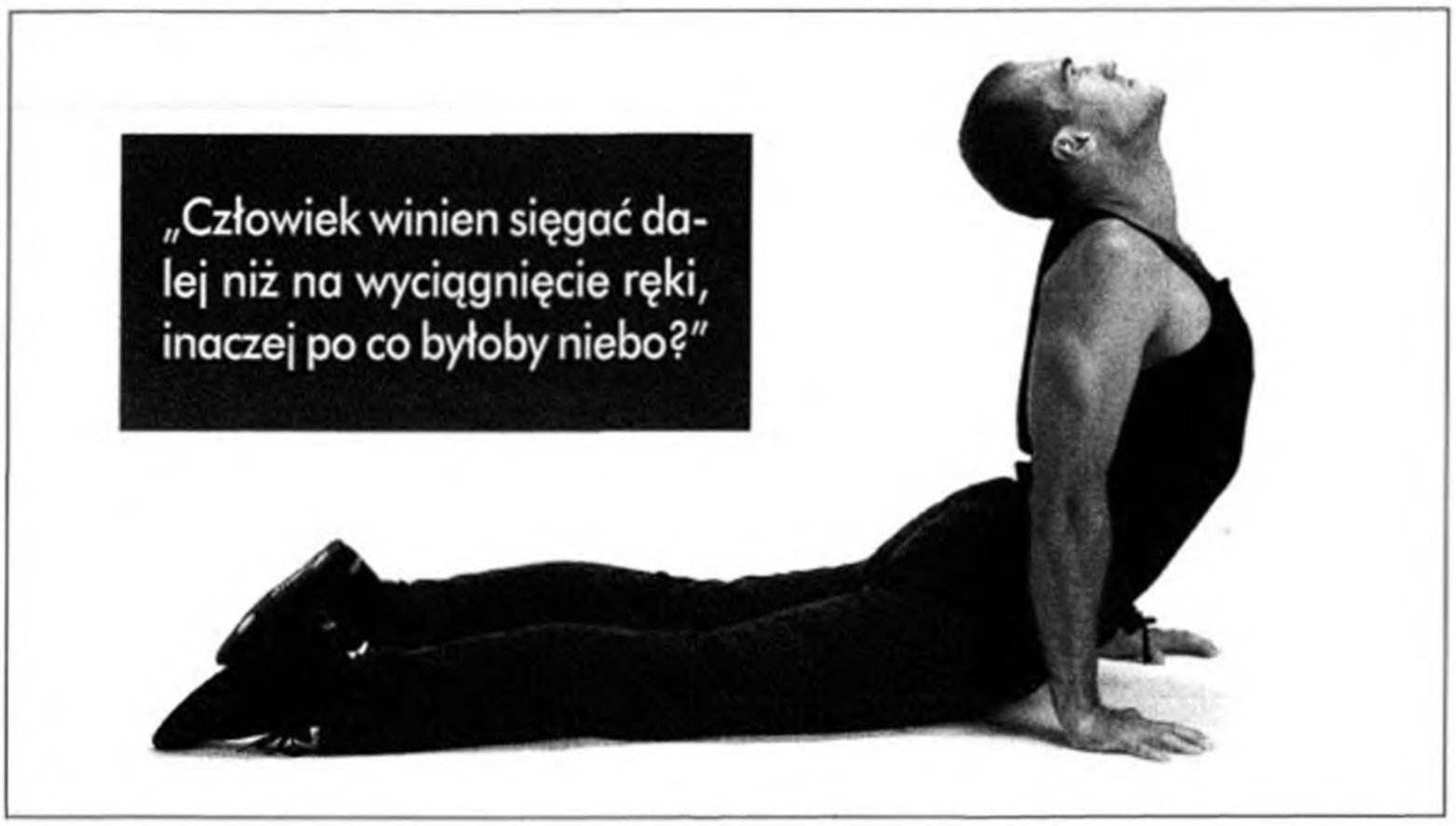
„Sięganie"

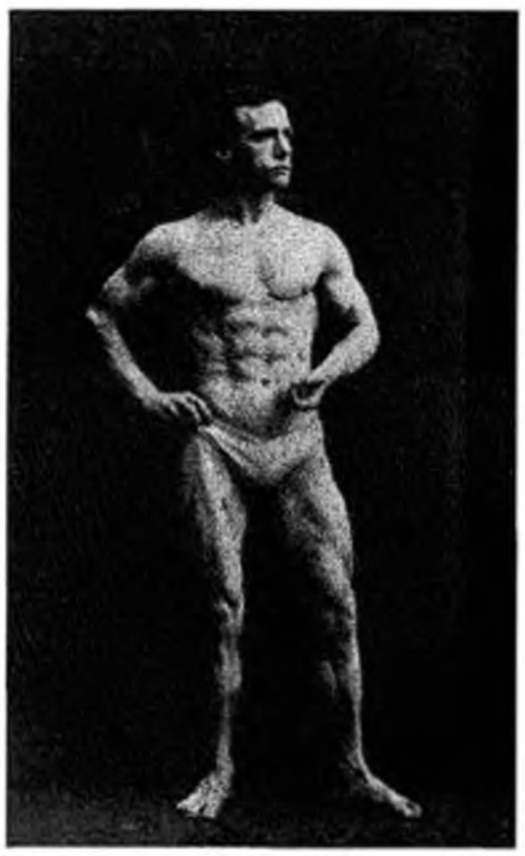
Klasyczny rosyjski podręcznik *Teoria i metodologia wychowania fizycznego* zaleca metodę stretchingu, którą można by przetłumaczyć swobodnie jako „sięganie". Generalnie, kierujesz się ku jakiemuś przedmiotowi określoną częścią ciała lub spojrzeniem, np. sięgasz podłogi palcami w skłonie do ziemi.

„Sięganie" jest klasycznym przykładem efektu ideomotorycznego, czyli urzeczywistniania zamiaru. Gdy mocno się czegoś chce, mózg znajduje sposób realizacji celu. Kierowanie się do konkretnego przedmiotu przewyższa „zwykłe rozciąganie się" z tego samego powodu, z którego zmaganie z wartościowym rywalem zawsze przewyższa kulawą postawę „robienia wszystkiego, co w mocy". Jak pisał poeta Robert Browning, człowiek winien sięgać dalej niż na wyciągnięcie ręki, inaczej po co byłoby niebo?

Mój kolega po fachu Władimir Wasiliew, były instruktor radzieckich sił specjalnych, stacjonujący obecnie w kanadyjskim Toronto, doradza swym studentom, by „spoglądali od tyłu na stopy", gdy są w pozycji kobry. Oczywiście dla większości jest to cel niewykonalny, niemniej tułów odruchowo podąża za oczami i rozciąga się bardziej, niż gdyby to zalecenie pominąć.

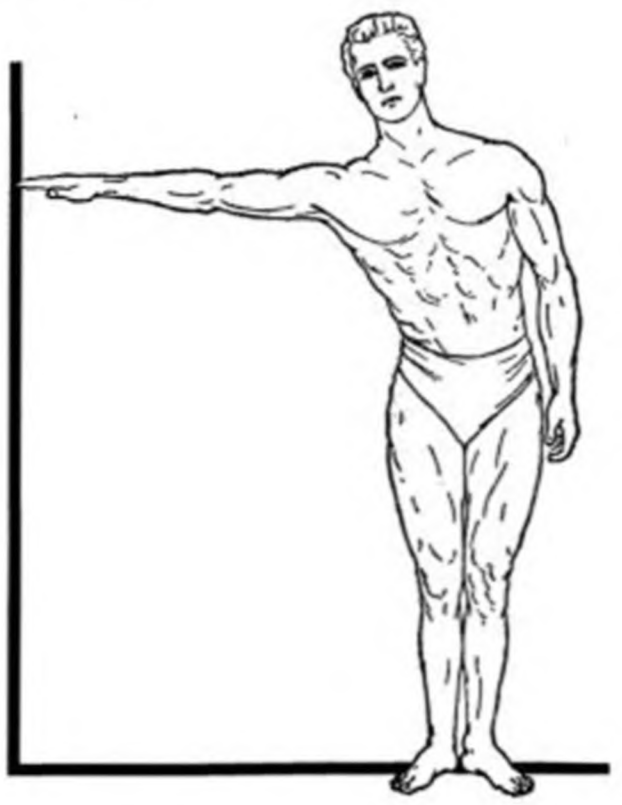
Członkowie rosyjskiego związku sportów walki ROSS, reprezentowanego w USA przez wicemistrza świata w zapasach sambo Scotta Sonnona, uczą, jak poprawić rotację kręgosłupa przez śledzenie wzrokiem punktu na ścianie. Punkt stopniowo przemieszcza się wokół zawodnika, aż ostatecznie znajduje się za jego plecami.





Amerykanin Edwin Checkley, autor *A Natural Method of Physical Training* z 1890 roku.

Amerykanin Edwin Checkley, autor *A Natural Method of Physical Training* (Pewnej naturalnej metody treningu fizycznego) z 1890 roku, instynktownie rozumiał tę technikę, gdy ponad wiek temu wpadł na pomysł swojego ćwiczenia z sięganiem do ściany.



Innym wariantem „sięgania" jest zawieszenie piłki czy jakiegoś innego przedmiotu na sznurku i powolne unoszenie nogi aż do dotknięcia go (gibkość aktywna) albo kopnięcie go (gibkość dynamiczna). E. J. Krupnik, który uczy sztuk walki w jednym z moskiewskich uniwersytetów, zawiesza między dwoma przedmiotami linkę nachyloną pod kątem 60 stopni. Przyczepionych jest od niej wiele małych chorągiewek. Studenci ustawiają się w rządku, by po kolei wykonywać kopnięcia w jedną z chorągiewek po dziesięć razy zadanym stylem (np. kopnięcie okrężne nogą przewodzącą). Kiedy wszyscy oddadzą już co należne chorągiewce z numerem jeden, przechodzą do obijana numeru dwa. Jeśli ktoś nie sięgnie celu lub zrobi to w złej formie, musi powtórzyć kopnięcie. Kiedy nie zdoła wykonać poprawnie żadnego z dziesięciu kopnięć pod rząd, odpada. Gra toczy się, aż pozostanie tylko jeden uczestnik czy uczestniczka.

Wykaż się pomysłowością. Może być nieskończenie wiele wariacji na temat „sięgania".

Sięganie

- Powoli zwiększaj rozciągnięcie wbrew sile grawitacji lub oporowi ciała, sięgając ku jakiemuś przedmiotowi określoną częścią ciała albo wzrokiem. Cel powinien był trudny, ale możliwy do osiągnięcia.
- Utrzymaj pozycję końcową przez mniej więcej 60 sekund i wróć do wyjściowej.
- Wybierz nowy, nieco ambitniejszy cel i powtórz ćwiczenie.

Jak słynny trener futbolu amerykańskiego wyrabia gibkość aktywną i pasywną

Nadzwyczajny trener siłowy Bill Starr, członek założycielskiego zespołuYork Barbell Company i były trener siłowy drużyny Baltimore Colts, zaleca inną połączoną technikę dynamiczno-statyczną. Wziąwszy za przykład rozciąganie tylnej grupy mięśni ud, oto co powinieneś robić. „Powoli pochylaj się do przodu i wracaj do wyprostu. Za każdym razem schodź nieco głębiej aż do sięgnięcia najgłębszej pozycji. [Mógłbym tu dodać od siebie: wydychaj pasywnie w drodze na dół, a rób wdech, prostując się.] Na chwilę zatrzymaj się w tej pozycji. Wróć do wyprostu. I pochyl się w przód jeszcze trochę głębiej. Rób tak 10–12 razy, aż dotrzesz do największego zakresu rozciągnięcia. Utrzymaj tę pozycję przez 10, 15, 20 albo 30 sekund. Staraj się dojść aż do minuty. To statyczne trzymanie napięcia zaraz po dynamicznym rozciąganiu pozwoli ci znacznie zwiększyć zakres ruchu (...). Pamiętaj o znaczeniu powolnych, robionych z rozmysłem ruchów." Niemal identycznie brzmią instrukcje rosyjskiego specjalisty S. J. Jurowskiego.

Różowa Pantera

Po tym, jak w burzliwych latach młodzieńczych doświadczyłem wpychania mi na siłę w gardło zbyt wielkich porcji Dostojewskiego i Tołstoja, ochoczo przerzuciłem się na *Wolny dzień pana Ferrisa Buellera* J. Hughesa, *Ten szalony, szalony świat* S. Kramera, *Różową panterę* i inne antidota na klasyków literatury rosyjskiej. W konsekwencji poniższą technikę stretchingową nazwałem Różową Panterą na cześć mojego ulubionego bohatera – inspektora Clouseau.

Z pewnością pamiętasz scenę, w której inspektor Clouseau napiera na drzwi, gdy tymczasem ktoś gwałtownie otwiera je z drugiej strony. Wyborny detektyw śmiga przez próg wskroś pokoju i wypada przez otwarte okno...

Występuje tu taki sam manewr, jaki wykonały być może twoje ręce, gdy kolega na obozie harcerskim przyciskał ci je przez pewien czas do boków tułowia – same uniosły się w powietrze! Jest to zjawisko nazywane przez niektórych odruchem Uchtomskiego. Zgodnie z nim, po okresie intensywnego statycznego skurczu mięsień utrzymuje pracę jeszcze przez pewien czas, a jego antagonista wpada w niezwykle głębokie odprężenie. Jeśli np. podniesiesz kolano najwyżej jak możesz, a potem będziesz parł nim w górę w przyłożoną dłoń, po nagłym odjęciu ręki kolano podskoczy o kilka centymetrów wyżej. Na prowadzonym przeze mnie w Waszyngtonie seminarium Różowa Pantera wprowadziła w osłupienie pewną fizjoterapeutkę, która w pojedynczej serii zwiększyła rozciągnięcie tylnej grupy mięśni ud o *kilkadziesiąt* centymetrów. A mówimy tu o kobiecie dobrze rozciągniętej oraz dysponującej rozległą znajomością zachodnich metod stretchingu.

Jeden z pionierów zastosowania odruchu Uchtomskiego w stretchingu, rosyjski uczony S.W. Jananis, zaleca skurcze trwające 30–60 sekund, niemniej ja uzyskiwałem spektakularne efekty z krótkimi, zaledwie parosekundowymiskurczami. Absolutnie nie utrzymuj skurczu aż do progu wyczerpania, gdyż może to doprowadzić do odruchowego napięcia się rozciągniętych mięśni.

Wspaniałym rozwiązaniem jest włączenie odruchu Uchtomskiego w kontekst ćwiczeń izometrycznych z książki *Rozciąganie odprężone*, choć niestety nie zawsze jest to wygodne bez pomocy asystenta. Przykładem hybrydy odprężenia wymuszonego z Różową Panterą jest wykonywane z partnerem ćwiczenie rozciągające mięśnie z tyłu ud.

Połóż się na plecach i jak najwyżej unieś jedną nogę. Stopniowo buduj napięcie, prąc piętą w ręce partnera, aż mięśnie z tyłu ud zaczną drżeć i w końcu się wyłączą (odprężenie wymuszone). Westchnij z ulgą, robiąc wydech.

Partner puszcza twoją piętę, a ty natychmiast – ale nie szybko! – unosisz nogę jeszcze bardziej, korzystając tylko z mięśni z przodu ud (wzajemne hamowanie).

Partner kładzie dłonie wokół goleni i stopniowo zwiększa ucisk, starając się sprowadzić twoją nogę na podłogę. Opierasz się temu z całych sił i starasz się unosić nogę. Partner jest na skraju pokonania cię.

Nagle, najlepiej bez uprzedzenia, puszcza cię, a twoja noga leci sama, pogłębiając rozciągnięcie o kilka centymetrów w klasyczny sposób Clouseau (odruch Uchtomskiego)! Dla zachowania bezpieczeństwa zadbaj, by rozciągana część ciała „leciała" tylko trochę za każdym razem.

Naturalnie na swojego asystenta nie wybieraj pierwszego lepszego bonza z siłowni. Jeśli nie będziesz w stanie skutecznie się z nim porozumieć, możesz łatwo doznać urazu. Właśnie dlatego generalnie nie jestem zwolennikiem rozciągania w parach. Jeżeli jednak jesteś fizjoterapeutą albo doświadczonym trenerem, bez trudu opracujesz całą gamę znakomitych ćwiczeń rozciągających z asystą w stylu Różowej Pantery na każdą część ciała.

Różowa Pantera

- Powoli zwiększ rozciągnięcie wbrew sile grawitacji lub oporowi ciała.
- Zastosuj dodatkowy ucisk, który będzie niemal w stanie odwrócić ruch.
- Stabilnie przyj wbrew sile tego oporu przez 30–60 sekund, ale nie aż do wyczerpania.
- Nie wstrzymuj oddechu. Oddychaj płytko.
- Nagle usuń opór. Dana część ciała „poleci" i rozciągnie zamierzony mięsień. Nie przygotowuj się psychicznie na to usunięcie oporu!
- Postępuj małymi kroczkami, by zredukować ryzyko urazu.
- Różowa Pantera jest szczególnie skuteczna, gdy stosuje się ją w połączeniu z technikami odprężenia wymuszonego lub scyzoryka (patrz książka *Rozciąganie odprężone*).

Czy stretching aktywny izolowany do czegoś się nadaje?

Na pewno lepsze to niż siedzenie na kanapie.

W skrócie metoda SAI zaleca, by poruszać rozciąganą kończyną jak najdalej, korzystając z jej mięśni, np. napinać zginacze bioder w górze ud w celu rozciągnięcia mięśni z tyłu ud. Potem korzysta się z pomocy zewnętrznej; partner treningowy lub ty sam pociągasz za linkę owiązaną wokół stopy. Szybko, ale delikatnie rozciągnij jeszcze trochę mięśnie z tyłu ud aż do pojawienia się umiarkowanego dyskomfortu. Utrzymaj tę pozycję przez dwie sekundy, a potem wycofaj się. Powtórz dziesięć razy.

Podręcznik *Wharton's Stretch Book* próbuje uzasadnić dwusekundowe utrzymanie pozycji nader śmiałą tezą, że potrzeba aż trzech sekund, by odezwał się odruch na rozciąganie i mięsień automatycznie się naprężył. Hę? Czy to znaczy, że niewytrenowany koleś może zejść do pełnego szpagatu i nic sobie nie zrobić, o ile tylko podniesie się przed upływem trzech sekund? Nie próbuj tego sam w domu.

Samo gęste na temat SAI: dzięki tej metodzie uzyskasz pewne przyrosty gibkości aktywnej i pasywnej (zwłaszcza jeśli wybierzesz ruchy zalecane w tej książce), ale istnieją sposoby dalece skuteczniejsze, np. Różowa Pantera. Z drugiej strony takie same rezultaty przyniosą też prostsze, mniej wydumane techniki, takie jak Billa Starra.

Demografia rozciągania

(adaptacja tekstu z *Rozciąggania odprężonego*)

O wyborze ćwiczeń rozciągających decyduje przede wszystkim twój wiek i płeć w większym nawet stopniu niż uprawiana dyscyplina sportu czy formy aktywności. Wielka szkoda, że trenerzy juniorów i inni ludzie, którzy powinni dysponować odpowiednią wiedzą w tym zakresie, nie doceniają wagi tego prostego faktu.

Weźmy na przykład gimnastykę dziewcząt. Rosyjski specjalista W. I. Fillipowicz pisze w swojej książce *Teoria i metodologia gimnastyki*: „Zauważalna łatwość, z jaką młodziutkie gimnastyczki opanowują ćwiczenia wymagające maksymalnej gibkości, często zachęca do wymuszania procesu rozwoju danej cechy. Szkodliwe skutki tego mogą nie ujawniać się od razu. Niemniej nadmierne akcentowanie gibkości w młodym wieku może mieć negatywny wpływ na siłę stawów, doprowadzić do rozmaitych deformacji kręgosłupa i wywrzeć niezdrowy efekt na kształtowanie postawy ciała.

Rozwój gibkości musi odbywać się stopniowo. Trzeba pamiętać, że u młodziutkich gimnastyczek występuje często tzw. niewydolność aktywna. Nie są one w stanie osiągnąć wielkiego zakresu ruchu nie z powodu braku elastyczności mięśni i więzadeł, ale z powodu niedostatecznej siły mięśni napędowych danego ruchu. Innymi słowy, nie można u nich w pełni spożytkować ruchomości anatomicznej stawów. Jest więc jasne, że w celu osiągnięcia maksymalnej amplitudy ruchu trzeba pracować jednocześnie nad rozwojem siły i gibkości."

Dziewczynki powinny koncentrować się na ćwiczeniach typu sięgania i Różowej Pantery, w pewnych przypadkach całkowicie rezygnując z innych metod. Fillipowicz posuwa się aż do stwierdzenia, że dzieci poniżej wieku dziesięciu, jedenastu lat (zarówno dziewczynki, jak i chłopcy) nie powinny wykonywać żadnych ćwiczeń rozciągania biernego – żadnych ćwiczeń rozciągania w odprężeniu czy rozciągania typu skurcz–odprężenie, nic z tych rzeczy! Brzmi to sensownie również z psychologicznego punktu widzenia. Dzieci nie mają dość cierpliwości ani kontroli nad własnym ciałem, by stosować tak wyrafinowane metody jak odprężenie wymuszone czy tak nudne jak przeczekiwanie napięcia.

Chcę również dodać, że jeśli ktoś chce silnie zaakcentować ćwiczenia na gibkość aktywną nóg, czyli rozmaite wznosy i kopnięcia, powinien najpierw zabrać się na serio za brzuch (np. wg programu *Kuloodpornych mięśni brzucha*).

W odniesieniu do dzieci Fillipowicz i inni eksperci radzieccy przestrzegają zwłaszcza przed nadmiernym rozciągnięciem u sześcio-, siedmiolatków barków (zalicza się do tego również ciągnięcie malucha za rękę, by pospieszyć go do autobusu) czy kręgosłupa, gdyż w tym wieku struktury te są bardzo wrażliwe. Przed ukończeniem dziesięciu, jedenastu lat twoje gremliny powinny więc unikać różnych wariantów skłonu do przodu, a szczególnie do tyłu. Natomiast generalnie dzieci mogą agresywniej korzystać ze stawów biodrowych i skokowych.

Szczególną przezornością w kwestii rozciągania powinny wykazać się kobiety w ciąży oraz w kilka miesięcy po porodzie. Najlepiej, by zasięgały w tym względzie porady swojego lekarza. Urodzenie dziecka wymaga

nadzwyczajnej gibkości, w związku z czym organizm kobiety wytwarza specjalny hormon o nazwie relaksyna, który poluźnia więzadła. Relaksyna nie działa jednak wybiórczo – reagują na nią więzadła wszystkich stawów. Nie ulegną one łatwo rozdarciu, ale mogą się nadmiernie porozciągać, prowadząc do destabilizacji stawu.

Dorośli powinni robić wszystko: ćwiczenia z *Rozciągania odprężonego*, które przyuczają ich zesztywniałe mięśnie do rozciągania, oraz aktywne rozciąganie i ćwiczenia na ruchomość z *Superstawów*. To samo – ze szczególnym naciskiem na trening ruchomości stawów – odnosi się do osób starszych.

Dla młodzieży zasadniczym, a niekiedy jedynym priorytetem powinny być ćwiczenia na gibkość aktywną, takie jak „sięganie" i Różowa Pantera. Dzieci powinny zachować szczególną ostrożność w rozciąganiu i innych wyczynach sportowych w okresie skokowego wzrostu. Hormony u nastolatków robią wszystko, co w ich mocy, by zapewnić giętkość więzadeł, pozwalającą na zdrowy rozrost kości, ale to „wszystko" nie zawsze wystarcza.

Jakie ćwiczenia służą wyprostowaniu przygarbionych pleców?

Fizykoterapeuci posługują się dwoma definicjami, opisującymi problem przygarbionych pleców: słabość z rozciągnięcia (*stretch weakness*) i słabość z napięcia (*tight weakness*). Jeżeli mięsień jest zwykle utrzymywany w nienormalnie wydłużonej pozycji, doświadcza pierwszej z tych sytuacji. Przyzwyczajenie do nadmiernego odprężenia mięśni górnej partii pleców przełącza kilka pstryczków z rdzeniu kręgowym, które regulują napięcie i długość mięśni. Mięsień zaczyna odbierać twoją zdecydowanie niewojskową postawę ciała jako normę i opiera się przed napinaniem i skracaniem. Powstaje słabość z rozciągnięcia.

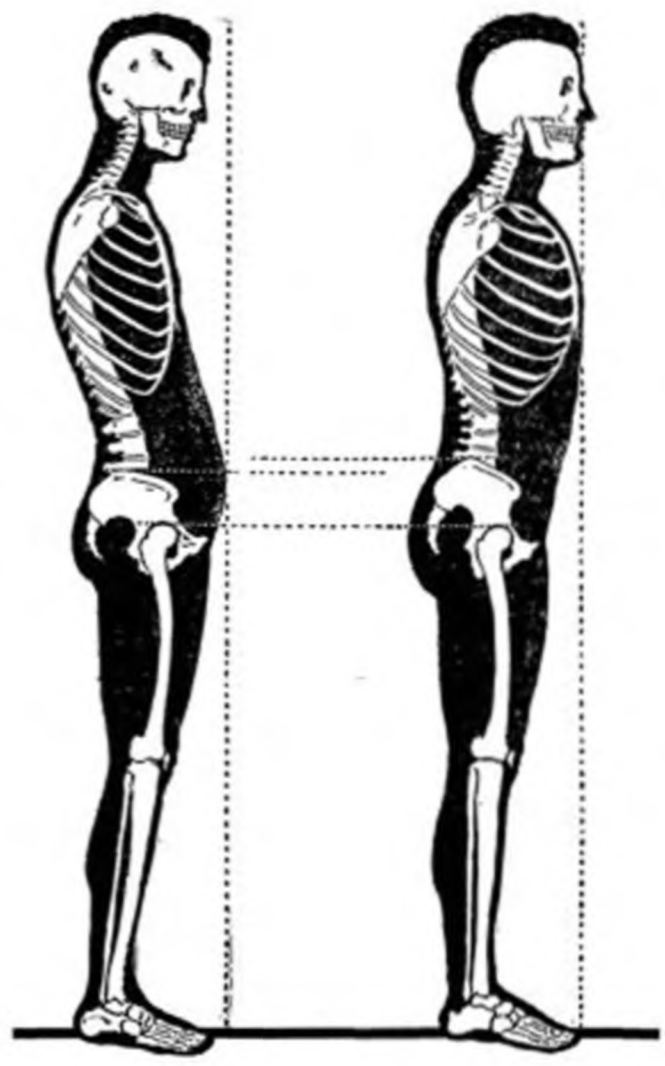
Z kolei gdy tors opada w przód i naciąga mięśnie pleców, ich antagoniści, czyli mięśnie proste brzucha, piersiowe i międzyżebrowe, są zmuszone się skrócić. Z biegiem czasu przywykają do tego stanu i odmawiają wy-

dłużania się. Kiedy zaś je zmusisz do tego, bardzo słabo radzą sobie w pozycji rozciągniętej. Stąd słabość z napięcia.

Nie trzeba chyba dodawać, że żadna z tych skrajności nie służy sprawnemu funkcjonowaniu człowieka. Wydajny mięsień nie ma kłopotu z przechodzeniem od niemal spazmatycznego skurczu do znacznego rozciągnięcia i w każdej z tych pozycji jest w stanie wykazać się wielką siłą.

Ćwiczeniami najbardziej nadającymi się do skorygowania tego problemu są Różowa Pantera i „sięganie". Są one w stanie zaradzić zarówno słabości nadmiernie rozciągniętych mięśni, jak i spięciu ich antagonistów. Pamiętaj jednak, że zalecenia te odnoszą się wyłącznie do problemów z postawą, które wynikają z wad nawykowych, a nie ze stanu chorobowego.

Nie powinieneś mieć trudności ze znalezieniem odpowiednich ćwiczeń w tej książce. Podane dalej dwa popularne w Rosji programy poprawy postawy ciała dadzą ci przykład, jak ułożyć własny skuteczny trening.



1. Hiperkifoza, czyli nadmierne wygięcie górnej partii pleców.
2. Dobra zrelaksowana postawa ciała, w której kręgosłup dyktuje prawidłową pozycję bioder.

Komentarz: Zgięcie się nieco do przodu w biodrach prostuje kręgosłup.

Trening lepszej postawy ciała z „Fizkultury i Sportu"

1. Stań plecami przy ścianie. Dotknij jej jednocześnie tyłem głowy, łopatkami, pośladkami i piętami. Odejdź od ściany i postaraj się jak najdłużej utrzymać takie ustawienie ciała.
2. Przełóż sobie kij od szczotki (albo niezaładowany gryf) w poprzek pleców i przewieś przez niego ręce. Jeżeli zrobisz to poprawnie, kij unieruchomi ci górne plecy, uniemożliwiając przygarbianie się. Zrób skłon do przodu, patrząc przed siebie, i wykonaj 6–8 sprężystych „dzień dobry". Zamiast zwieszać ręce z kijka jak strach na wróble, możesz złapać go (albo ręcznik czy gumę bandżi) dłońmi i ustawić za plecami jak na fotografii. Zachowuj wypiętą klatkę piersiową i próbuj „rozerwać" kijek – łokcie są zablokowane, a barki silnie ciągną.

3. Połóż się na brzuchu i zakotwicz stopy pod kanapą. Oprzyj dłonie z tyłu głowy, unoś tułów z podłogi i aktywnie przyciągaj łopatki jedna do drugiej. Pomaga parcie głową w dłonie i na odwrót oraz ciągnięcie łokci do tyłu. Powtórz 4–6 razy. Zapoznaj się z zasadami poprawnego wyginania się do tyłu, podanymi w innym miejscu książki.

4. Stań na czworakach, patrz przed siebie i zacznij unosić nogi za siebie – pojedynczo, 20–30 powtórzeń na każdą nogę. Unoś je maksymalnie wysoko, napinaj mięśnie pośladkowe i obciągnij palce stóp.

Mięśnie pośladkowe mają być napięte!

5. Pamiętaj, by na poniższe ćwiczenie dostać pozwolenie od lekarza, oraz nie zapominaj o zasadach prawidłowego wyginania się do tyłu. Uklęknij na podłodze, wypnij klatkę piersiową, napnij mięśnie pośladkowe i odchyl

się do tyłu, aż dotkniesz dłońmi pięt. Na chwilę zastygnij w tej pozie, a potem wróć do pozycji wyjściowej. Wykonaj 6–8 razy. Ja lubię trudniejszy wariant: dosięgnij lewej pięty prawą ręką i vice versa. Raz jeszcze powtarzam: mięśnie pośladkowe mają być napięte.

6. Stań oddalony o krok od ściany, zwracając się do niej plecami. Wypnij klatkę piersiową, wygnij się do tyłu i dotknij ściany (przestrzegając zasad wyginania się do tyłu). Utrzymaj tę pozycję przez 5–10 sekund, po czym zrób skłon w przód. Wykonaj 6–8 razy.

„Fizkultura i Sport" podkreśla, że zachowywanie prawidłowej postawy ciała jest umiejętnością, toteż trzeba ją codziennie ćwiczyć. Mógłbym dodać, że jeszcze lepiej będzie robić to kilka razy dziennie.

Program ćwiczeń na postawę ciała wg Jurija Kurpana

1. Chodź (również na palcach), położywszy sobie na czubku głowy lekki jasiek.
2. Chodź na palcach w półprzysiadzie, trzymając kij od szczotki za łopatkami.
3. Stań, mając dłonie splecione za plecami; ręce są wyprostowane. Unieś ręce i wypchnij do tyłu; wygnij wklęśle plecy w dolnym odcinku. Możesz trzymać kij od szczotki, piłkę albo hantle.
4. Usiądź na krześle, mając głowę nieco pochyloną do przodu. Oprzyj dłonie z tyłu głowy. Unoś głowę wbrew umiarkowanemu oporowi dłoni.
5. Usiądź na podłodze, kładąc dłonie za sobą. Unieś miednicę, pochyl głowę do tyłu, wygnij wklęśle plecy w dolnym odcinku i utrzymaj tę pozycję przez 3–5 sekund.
6. Tak jak w poprzednim ćwiczeniu, ale jedna noga jest uniesiona lub ustawiona w bok.

7. Połóż się na plecach; kolana są zgięte, stopy i łokcie na podłodze. Unieś miednicę, prąc o podłogę tyłem głowy, łokciami i stopami.
8. Jak w ćwiczeniu powyżej, tyle że miej nogi wyprostowane. Wyginaj tylko górną partię pleców; nie unoś miednicy ani głowy.
9. Połóż się na plecach; nogi i ręce są wyprostowane. Przyj o podłogę tyłem głowy i pięt, tak by unieść brzuch i tors. Możesz pomóc sobie rękoma.
10. Połóż się na brzuchu, ręce są wyciągnięte wzdłuż ciała. Unieś głowę i barki i utrzymaj się tak przez 3–5 sekund.
11. Takie samo ćwiczenie, ale ręce leżą na plecach. Wyginaj się!
12. Połóż się na brzuchu, mając ręce z tyłu na głowie. Unieś głowę i barki, maksymalnie zegnij kolana i staraj się przyciągnąć głowę w stronę stóp.
13. Połóż się na brzuchu, mając ręce z tyłu na głowie. Unieść głowę i barki oraz wyprostowane nogi. Utrzymaj pozycję przez 3–5 sekund.
14. Połóż się na plecach, ręce leżą po bokach wzdłuż tułowia. Przyj dłońmi o podłogę (pomoże w tym utrzymywanie lekkiego ugięcia łokci oraz kierowanie palców ku stopom i trochę skośnie w bok) i unieś zgięte nogi w stronę głowy. Środek ciężkości ciała powinien przesunąć się ku klatce piersiowej, tak jakbyś miał zaraz się przekoziołkować. Zbalansuj ciężar ciała na klatce, nie na szyi! Z początku możesz pomagać sobie skakanką lub gumą bandżi – przełóż ją wokół stóp i trzymaj końce w dłoniach.
15. Usiądź na podłodze i przyj tyłem głowy o siedzenie kanapy. Jednocześnie unieś miednicę i wygnij wklęśle dolny odcinek kręgosłupa. Utrzymaj pozycję przez 3–5 sekund.
16. Połóż się na brzuchu, mając zakotwiczone stopy (unieruchamia je partner lub kanapa). W wyprostowanych rękach trzymaj przed sobą piłkę. Unieś głowę, barki i wyprostowane ręce.
17. Uklęknij na złożonym ręczniku lub innej podkładce, która zabezpieczy ci kolana. Partner treningowy mocno przytrzymuje cię za kostki nóg. Złóż się w biodrach jak scyzoryk i pochyl do przodu, zachowując wyprostowane plecy, a potem wróć do pozycji wyjściowej. Jeśli nie chcesz zrujnować sobie mięśni z tyłu ud, staraj się nie stracić równowagi i nie przewrócić do przodu.

18. Połóż się twarzą do ziemi, kładąc biodra w poprzek ławeczki. Niech ktoś przytrzymuje cię za kostki nóg. W rękach przed sobą trzymaj jakieś obciążenie (na początek wystarczy piłka). Unieś tors, wygnij wklęśle dolną partię pleców i zachowaj tę pozycję przez 3–5 sekund.
19. Takie samo ćwiczenie, tyle że prostując się, rzucasz piłkę do tyłu.
20. Takie samo ćwiczenie, tyle że przez 3–5 sekund utrzymujesz ciało równolegle do podłogi.

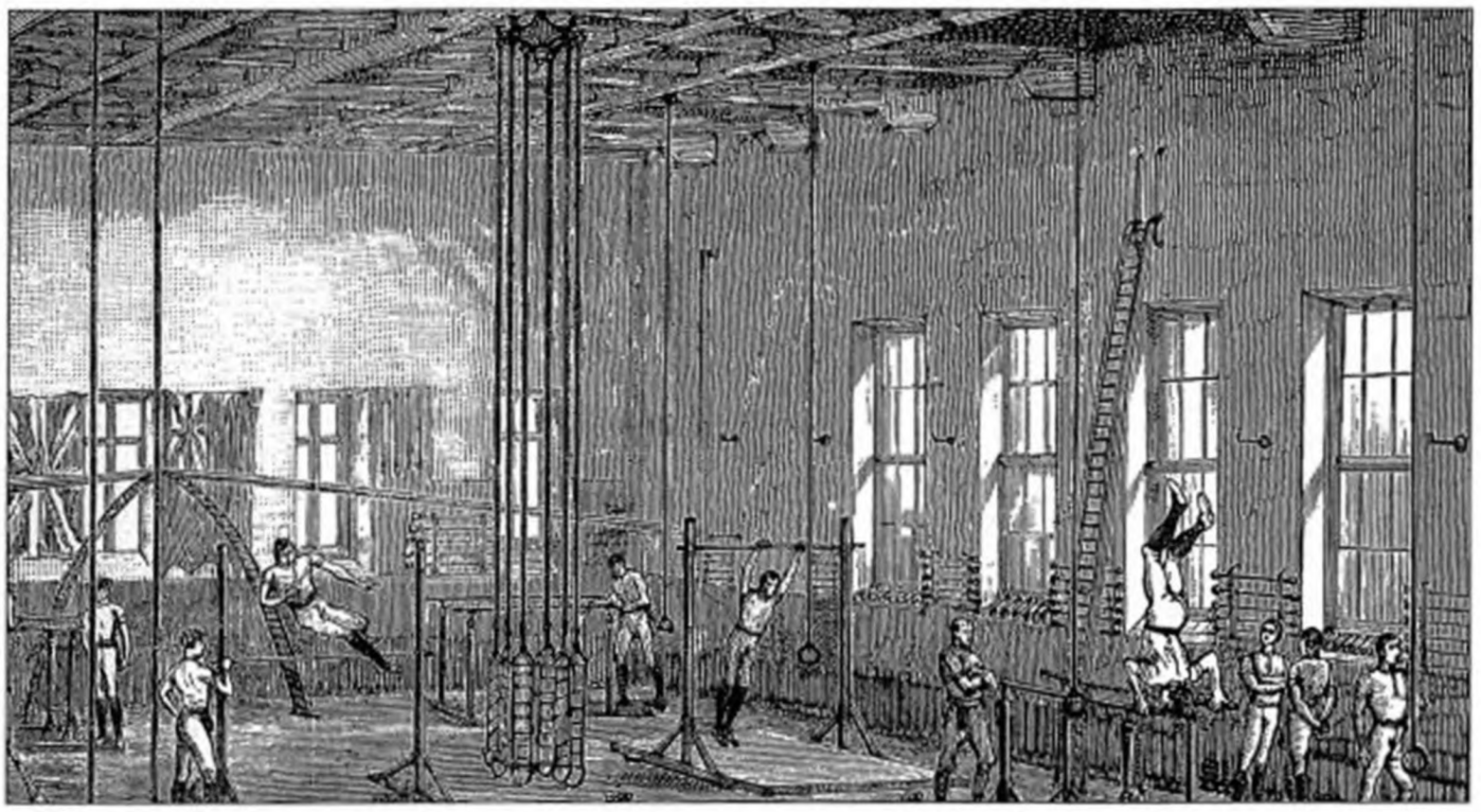
Różnica między spiętymi mięśniami a dobrym tonusem mięśni?

Gdy mięsień kurczy się, miliony malutkich „zapadek" w nim wsuwają się pomiędzy siebie. Im więcej ich wchodzi w interakcję, tym większe napięcie mięsień generuje. W każdej chwili mięśnie wykazują pewien stopień napięcia. Gdyby tak nie było, rozlałbyś się w bezkształtną masę przypominającą Jabbę z *Gwiezdnych wojen*. Napięcie nie zawsze jest złe, jak często bywa odmalowywane. W końcu cóż innego daje ci siłę, a mięśniom ich atrakcyjną twardość? Sprawy przybierają zły obrót, kiedy napięcie staje się dysfunkcjonalne, czyli zaburza czynność, tak jak np. gdy mięsień opiera się przed rozciągnięciem, które powinieneś wykonać.

Tzw. „spięty mięsień" to mięsień, który skrócił się z jakiegoś z licznych powodów, takich jak zła postawa ciała, uraz, słabość czy wyczerpanie. Zgodnie z prawem Davisa, jeśli końce mięśnia zbliżają się do siebie (jak w powyższym scenariuszu), rośnie ich tonus, czyli napięcie spoczynkowe. Niestety, jest to napięcie zmarnowane. Napięcie mięśniowe jest metodą wytworzenia siły, która służy utrzymaniu postawy ciała lub przemieszczaniu się. Gdy mięsień skraca się zanadto, nie spełnia dobrze żadnej z tych funkcji. Prawidłowa postawa ciała jest nie do pogodzenia ze skróceniem mięśnia w stosunku do jego normalnej długości. Mięsień, który odmawia właściwego wydłużania się, nie zapewnia też wydajnego ruchu. Można powiedzieć, że mięsień spięty w supeł to bezwartościowy leń.

Również w mięśniu z dobrym tonusem wiele „zapadek" nachodzi na siebie i generuje znaczne napięcie. Ale – i to jest zasadnicza różnica! – dzieje się to w pozycji wydłużonej. Mięsień z dobrym tonusem można porównać do gumy, gotowej w każdej chwili do działania.

„Dobre" napięcie toniczne jest skutkiem prawidłowo wykonywanego treningu napięciowego, takiego jak rozciąganie izometryczne, trójbój siłowy czy gimnastyka. „Złe" napięcie toniczne jest konsekwencją słabości, niezdrowych nawyków, kontuzji lub niezrównoważonego treningu siłowego. Mogę wam dać przykład tego ostatniego z własnych niedawnych doświadczeń. Po roku siłowania się na ręce zacząłem doznawać dziwnego bólu łokcia. Ból dostaje się niejako w pakiecie z siłowaniem na ręce, toteż nie pomyślałbym nawet o wizycie u lekarza, gdyby łokieć nie bolał mnie też podczas aktywności nijak nie związanych z siłowaniem, takich jak ruch wyciskania. Doktor doszedł do wniosku, że mój pronator obły, czyli mięsień nawracający dłoń spodem do dołu, stał się tak dalece silniejszy od swojego antagonisty, iż dosłownie zatrzaskiwał łokieć. Zaszkodziło mu też poddanie wielokrotnym brutalnym atakom siłowym, charakterystycznym dla tego dawnego sportu barowego, przez co nabrał hipertonicznego napięcia. (Tak przy okazji, wiedzieliście, że założyciele Harley Davidson faktycznie nazywali się Charłamow i Dawidow i byli Rosjanami? Powaga.)



Ćwiczenia

Wykonuj te ćwiczenia 2–4 razy tygodniowo po zadaniach na ruchomość lub nieco później w trakcie dnia. Aktywne rozciąganie możesz robić przed swoim treningiem sportowym, po nim lub w ciągu niego, ale nie wpadaj w nawyk rozciągania się zawsze przed treningiem. Najlepiej zapewnić sobie urozmaicenie: dziś rozciągaj się aktywnie przed karate, jutro po tenisie itd.

Liczba serii i powtórzeń zależy od indywidualnej decyzji. Standardowo zaczyna się od dziesięciu powtórzeń w sumie i stopniowo dochodzi do takiej liczby, ile masz lat.

Aby zminimalizować zmęczenie, a zmaksymalizować przyrost siły i gibkości, lepiej jest robić więcej serii z mniejszą liczbą powtórzeń, np. 10 serii po 5 powtórzeń zamiast 5 serii po 10 czy 2 serii po 25 powtórzeń. Nie skąp sobie odpoczynku pomiędzy seriami; to nie są ćwiczenia na ruchomość!

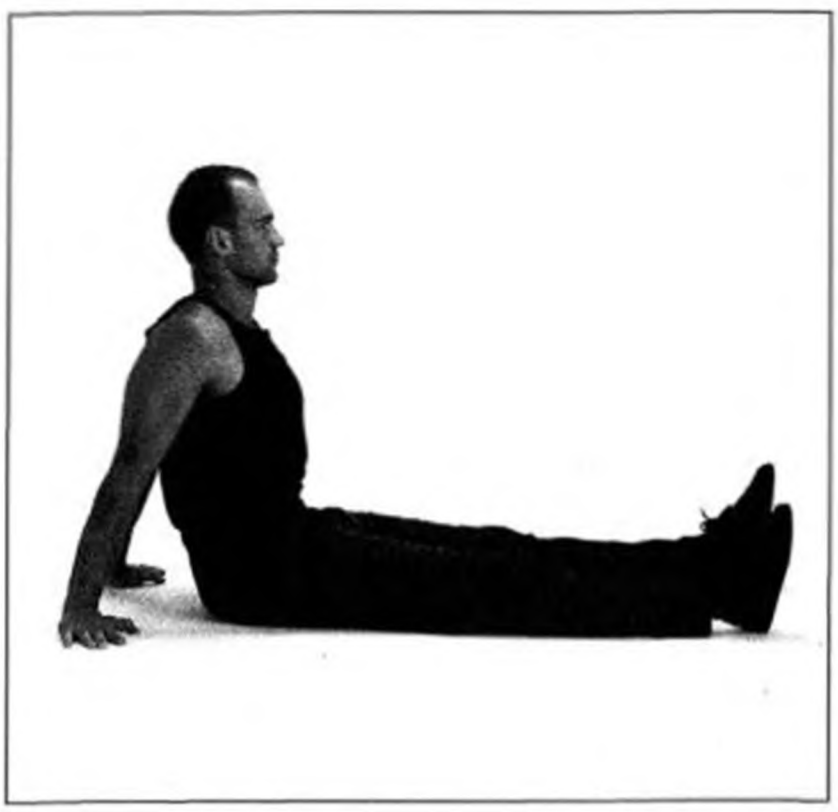
Opcjonalnie możesz przeplatać aktywne rozciąganie z tej książki z ćwiczeniami z *Rozciągania odprężonego*.

Nie musisz wykonywać wszystkich ćwiczeń – próbuj i wybieraj. Kolejność zależy od ciebie.

18. Wiatrak 96
19. Brzuszki z wyprostowanymi nogami metodą Różowej Pantery 99
20. Mostek 102
21. „Pchanie w wannie" 107
22. „Wyciąganie noża" 109
23. „Wyłamywacz" barków 111
24. Rozciąganie łopatek 113
25. Sięganie w bok do ściany 116
26. Wznosy kolana metodą Różowej Pantery z kopnięciem 117
27. Arabeska metodą Różowej Pantery 122

18. Wiatrak

Wiatrak, popularne ćwiczenie w Rosji – którego nie należny mylić z ćwiczeniem o tej samej nazwie, wykonywanym z odważnikami – skutecznie poprawia rotację kręgosłupa i może zastąpić ćwiczenia w tym zakresie z pierwszej części książki. Wpływa również dobrze na tylną grupę mięśni ud oraz na barki.

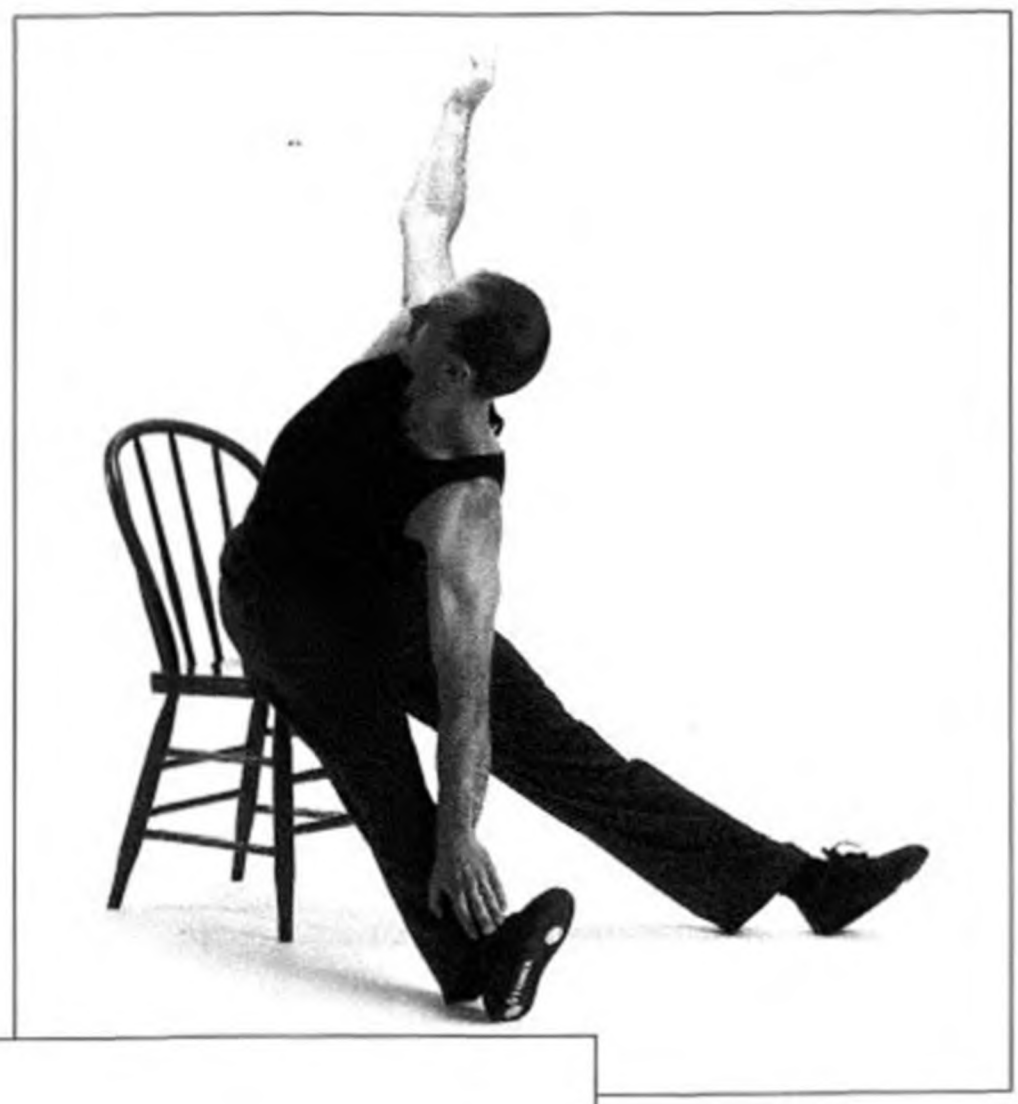


Na początku zmierz się z wiatrakiem, siedząc na podłodze. Nogi możesz mieć wyprostowane lub lekko ugięte w kolanach, ale kręgosłup musi pozostawać prosty. Sięgnij prawą ręką do lewej stopy, jednocześnie wyciągając lewą do tyłu, i na moment zastygnij. Pomaga „sięganie" do jakiegoś celu znajdującego się nieco poza twoim zakresem ruchu. Przekonaj się, co lepiej ci służy: patrzenie w stronę stopy czy w tył za ramię.

Staraj się jak najbardziej „wydłużyć" ręce i maksymalnie wypiąć klatkę piersiową. Potem ćwicz w drugą stronę. Poeksperymentuj z różnymi wzorcami oddechu, np. co lepsze w momencie maksymalnego rozciągnięcia: chwilowe wstrzymanie oddechu czy bierny wydech?

Stopy mogą się nieco poruszać; to normalne.

Jeżeli nie masz wystarczająco rozciągniętych mięśni z tyłu ud, by siedzieć prosto na podłodze z wyciągniętymi przed sobą nogami, wykonuj wariant wiatraka na krześle. Bezpieczniej będzie ustawić krzesło tuż pod ścianą.



Staraj się jak najbardziej „wydłużyć" ręce i maksymalnie wypiąć klatkę piersiową.

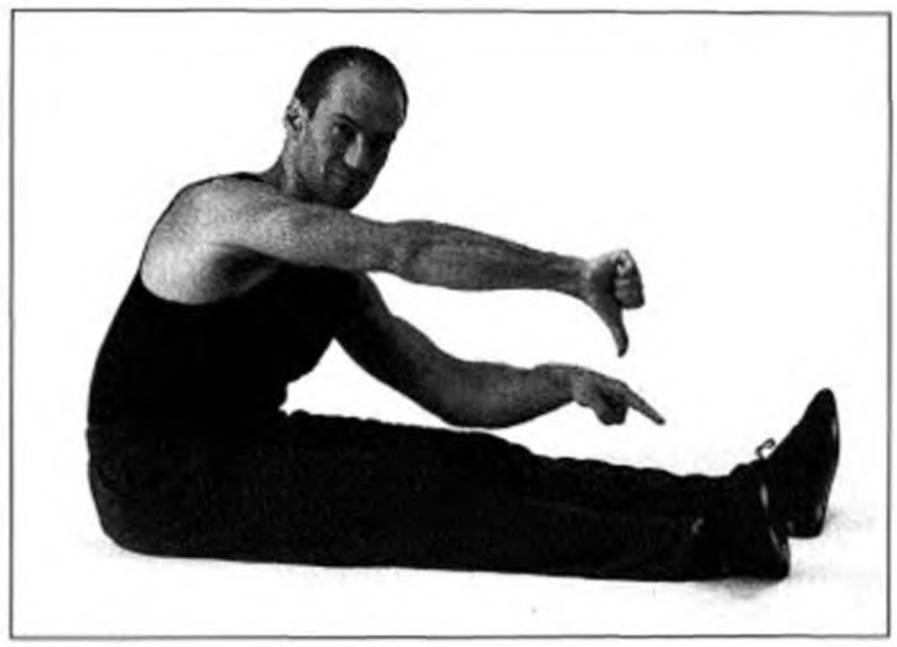
Z czasem – jeżeli masz zdrowe plecy – możesz robić wiatrak na stojąco. Kolana mogą pozostać trochę zgięte. W miarę przekręcania się ciężar ciała będzie naturalnie przesuwał się z jednej nogi na drugą.

Ćwiczenia na siedząco i na stojąco wywierają nieco inny efekt ze względu na odmienne ustawienie ciała w stosunku do siły grawitacji, dlatego opłaca się wykonywać je na przemian z sesji na sesję.

Pomaga „sięganie" do jakiegoś celu znajdującego się nieco poza twoim zakresem ruchu.

W miarę przekręcania się ciężar ciała będzie naturalnie przesuwał się z jednej nogi coraz bardziej na drugą.

19. Brzuszki z wyprostowanymi nogami metodą Różowej Pantery



Zapraszam do ćwiczenia, które w ciągu kilku minut może dodać długość całej dłoni do twojego skłonu do palców stóp! Usiądź na podłodze, mając nogi wyprostowane lub niemal wyprostowane przed sobą. Zadbaj, by stopy celowały w sufit, a nie kładły się na boki.

Wyciągnij się do przodu i oprzyj dłonie na dłoniach partnera treningowego. Łokcie mają być zablokowane (u każdego z was), by zapewnić lepszą dźwignię i skupić wysiłek w talii oraz biodrach.

Łagodnie oddychajcie – nie wstrzymujcie oddechu! – i w ciągu paru sekund stopniowo wzmagajcie nacisk na siebie nawzajem. Seria przebiegnie lepiej, a nadgarstki będą szczerze wdzięczne, jeśli będziesz pchał podstawą dłoni, a nie częścią bliżej palców.

Technika ta wymaga udziału partnera. Obaj macie mieć zablokowane łokcie, by zapewnić lepszą dźwignię oraz skupić wysiłek w talii oraz biodrach.

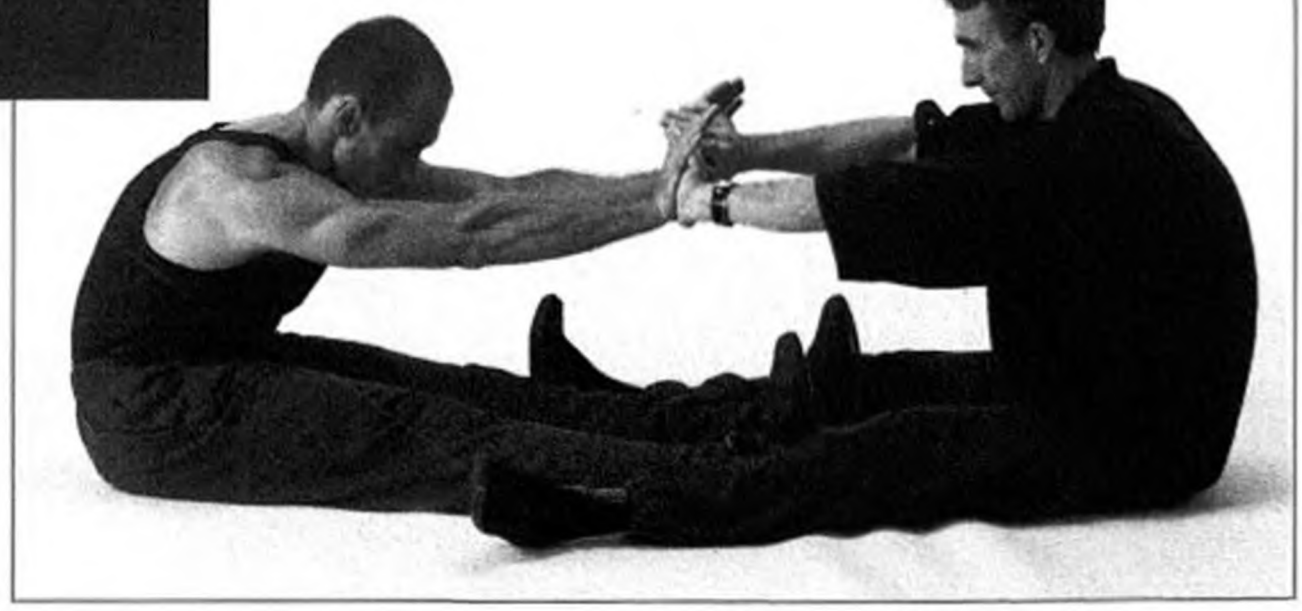
Partner może korzystać z dowolnej części ciała, by generować siłę, o ile tylko nie robi nic niebezpiecznego dla swoich stawów. Natomiast ty masz pchać, korzystając z siły mięśni brzucha i zginaczy bioder. Partner powinien dążyć niemalże do pokonania cię.

Po pewnym czasie (od kilku sekund do minuty) partner nagle cofa się o parę centymetrów. Jak niezniszczalny Nadinspektor, zapadniesz się wtedy głębiej i zwiększysz rozciągnięcie. Warto mieć zamknięte oczy, bo najlepiej działa niespodziewane zwolnienie oporu.

Jeżeli partner nie cofnie się wystarczająco szybko, odruchowo zredukujesz siłę pchania i nie dojdzie do rozciągnięcia.

Nie nastawiaj się na spadek oporu i nie przestawaj pchać. Jeśli rozluźnisz się zbyt wcześnie, dodatkowe rozciągnięcie nie pojawi się.

Pchaj, korzystając z siły mięśni brzucha i zginaczy bioder, nie z siły rąk.



Głowa poleci do przodu, w stronę, w którą skierowana jest siła, a plecy łatwo się rozciągną. Partner powinien jednak wykazać się rozsądkiem i cofać tylko trochę za każdym razem, by zmniejszyć u ciebie ryzyko urazu.

Odprężcie się na moment i powtórzcie całą sekwencję.

Jeżeli zaczniesz doznawać skurcze w mięśniach swojego miękkiego brzuszka, wypłacz się przed kimś, kogo to obejdzie, nie przede mną. Pamiętaj

tylko, by nie robić wtedy żadnych gwałtownych ruchów, powoli rozprostuj się, połóż na plecach i pozwól, by mięśnie brzucha się rozciągnęły.

Kontynuuj ćwiczenie tak długo, aż dojdziesz do wniosku, że roztropnie będzie się już zatrzymać, albo nie będziesz robił już dalszych postępów. Strzepnij napięcie z nóg, przetestuj się w skłonie do palców stóp (na siedząco lub stojąco) i niech cię zdziwko chapnie!

Po dobrym opanowaniu tego ćwiczenia z partnerem możesz spróbować robić je samodzielnie. Zaprzyj się dłońmi o podłogę w okolicy kolan (i tym razem korzystając z siły mięśni brzucha i przodu ud) i mocno je obciąż, jakbyś zamierzał unieść się do stania na rękach. Nie trzeba koniecznie mieć zablokowanych łokci jak w wariancie z partnerem. Dla niektórych najlepsze okazuje się parcie prosto w dół, inni preferują pchanie do przodu w stronę stóp, a ty przekonasz się może, że najbardziej odpowiada ci jakiś kierunek pośredni. Eksperymentuj.

Pozwól, by ręce nagle podskoczyły, i zanurkuj w przód – ale tylko troszeczkę, żeby zadbać o bezpieczeństwo. Nie wyczekuj na spadek oporu i nie przestawaj pchać. Jeśli rozluźnisz się zbyt wcześnie, rozciągnięcie nie pojawi się.

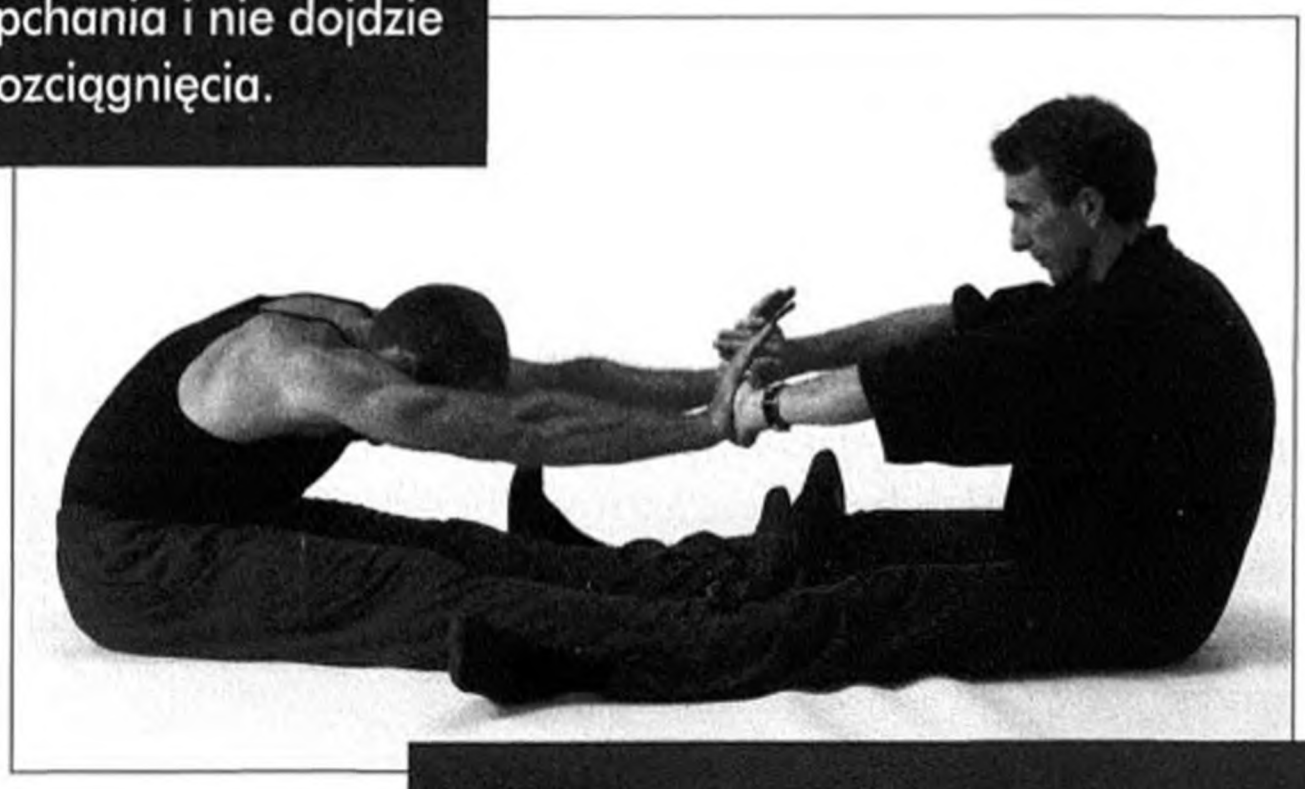
Pchaj podstawą dłoni, a nie częścią bliżej palców.

Ze względów bezpieczeństwa partner powinien cofać się za każdym razem tylko o kilka centymetrów.

Jeżeli dostaniesz skurczu mięśni brzucha czy zginaczy bioder, nie rób żadnych gwałtownych ruchów; powoli rozprostuj się, połóż na plecach i pozwól, by mięśnie z przodu ciała się rozciągnęły.

Przed braniem się do tego ćwiczenia samodzielnie, dobrze jest przynajmniej jednokrotnie przetrenować je z partnerem. Nauczy cię to, że trzeba naprawdę mocno pchać, a to zapobiegnie wykonywaniu ćwiczenia na pół gwizdka i w konsekwencji nieuzyskaniu żadnych efektów.

Jeżeli partner nie cofnie się wystarczająco szybko, odruchowo zredukujesz siłę pchania i nie dojdzie do rozciągnięcia.



Łagodnie oddychajcie – nie wstrzymujcie oddechu! – i w ciągu paru sekund stopniowo wzmagajcie nacisk na siebie nawzajem.

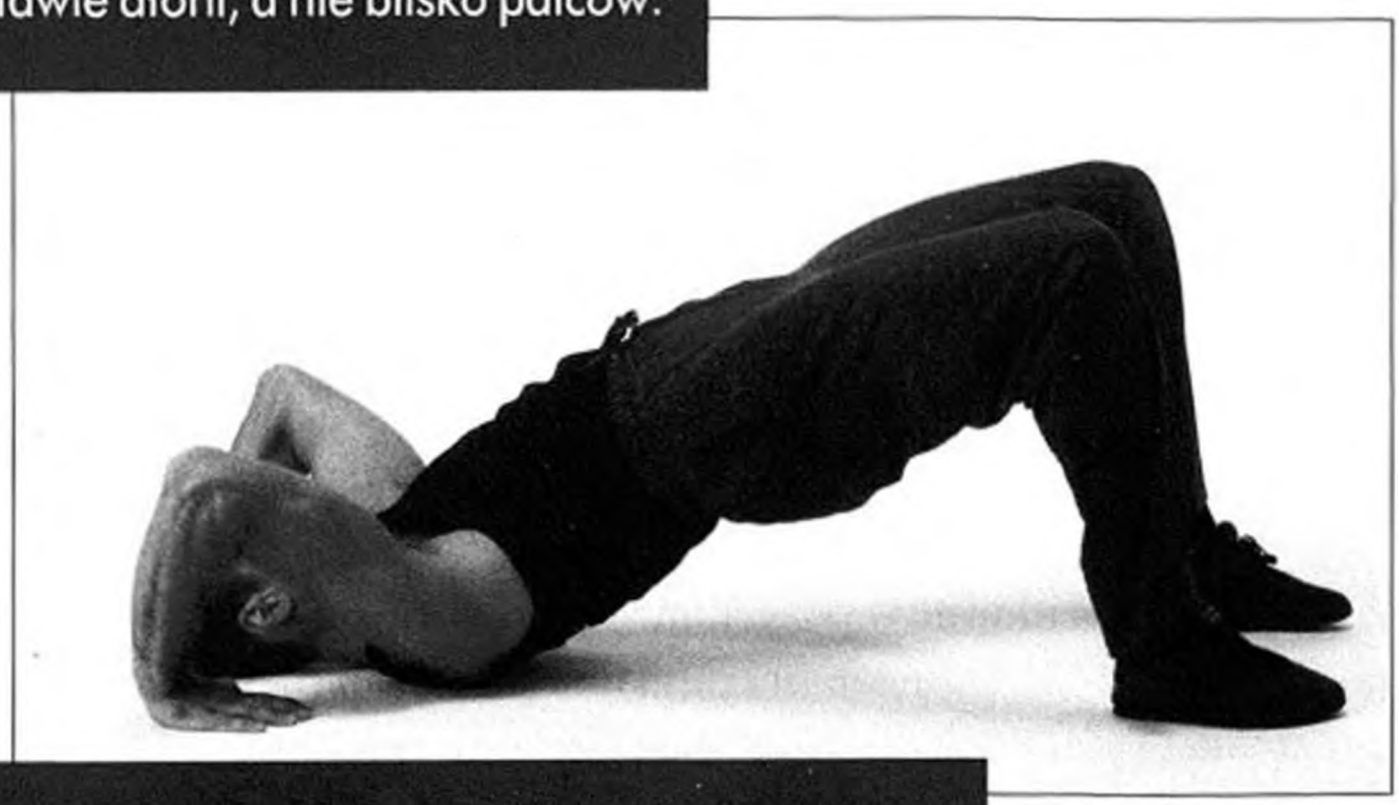
20. Mostek

Pod względem wyrabiania wypiętej klatki piersiowej i poprawy przeprostu kręgosłupa niewiele ćwiczeń jest w stanie konkurować ze staromodnym mostkiem. Nie zapomnij jednak dostać pozwolenia na takie zabawy od swojego lekarza, zwłaszcza jeśli masz jakieś problemy z plecami czy nadgarstkami.

Przestroga fizjoterapeuty na temat mostka

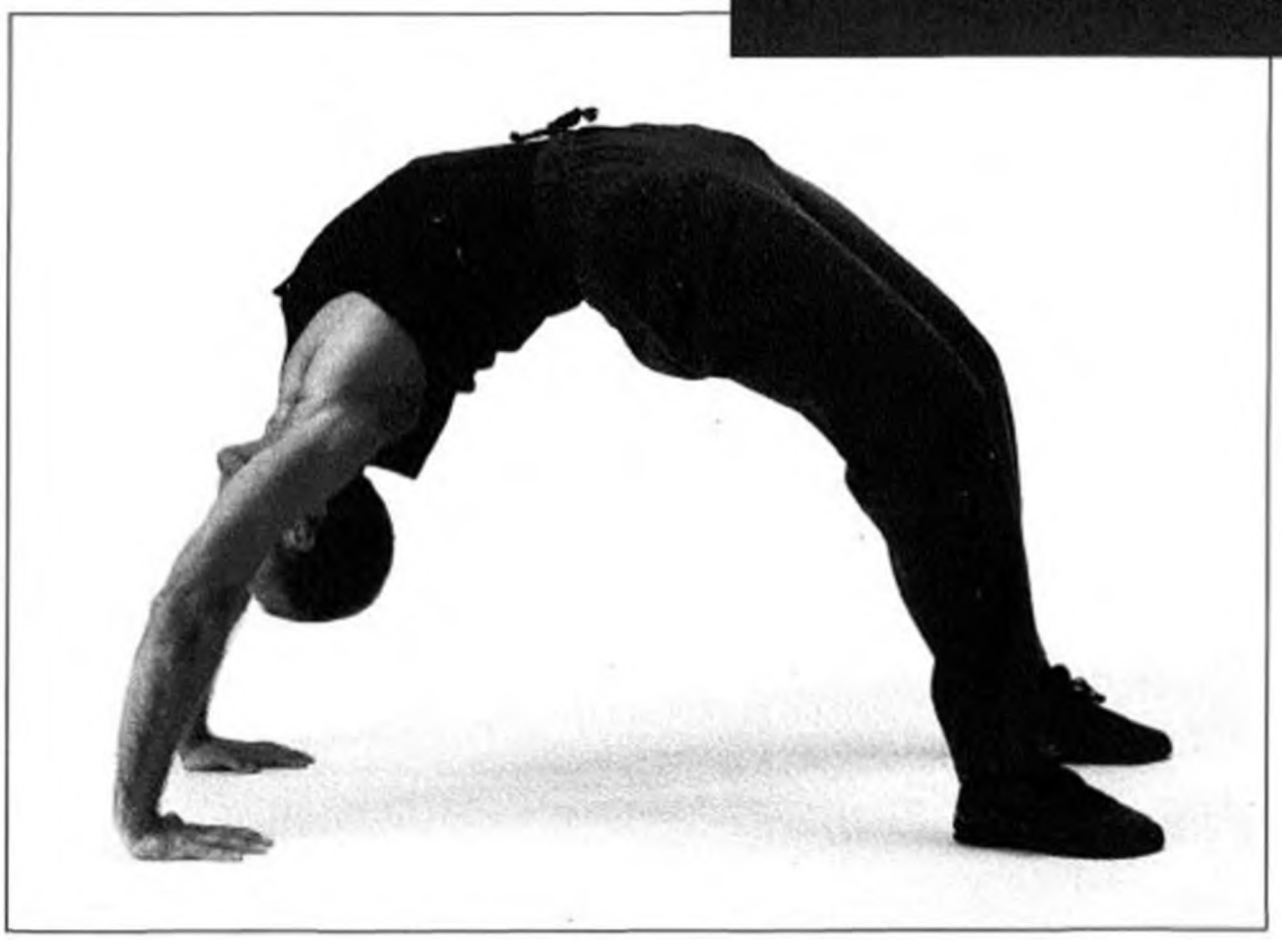
Jak wskazał fizjoterapeuta Garrett McElfresh, który często zamieszcza swoje profesjonalne spostrzeżenia na naszym forum dyskusyjnym www.dragondoor.com, „czuję się w obowiązku podkreślić na użytek wszystkich osób, które cierpią na faktyczne objawy typu kompresyjnego, że mostek zwiększa nacisk kompresyjny w obszarze boczno-tylnym krążków międzykręgowych i stawów. Nie ma wątpliwości, że mostek przynosi niektórym ulgę ze względu na oddziaływanie stabilizujące mięśnie, ale wymusza też ekstremalny przeprostkręgosłupa, który może być przeciwwskazany dla ludzi poszukujących prawdziwej dekompresji, jaką daje np. zwis z drążka. Przepraszam, jeśli brzmi to jak wykład, ale chcę zapobiec ewentualnemu zwijaniu się niektórych towarzyszy z bólu na podłodze po próbie wykonania mostka".

Zadbaj, by ciężar ciała opierał się przy podstawie dłoni, a nie blisko palców.



Nie zapomnij dostać pozwolenia na takie zabawy od swojego lekarza, zwłaszcza jeśli masz jakieś problemy z plecami czy nadgarstkami. Przestrzegaj zasad bezpieczniejszego zginania się do tyłu.

Przyjmij pozycję pokazaną na fotografii na poprzedniej. Weź wdech i mocno zaprzyj się piętami, silnie zaciskając mięśnie pośladkowe. Jeśli zastanawiasz się, dlaczego proponuję robienie mostka z pięt, a nie z palców stóp, odpowiadam: pomaga to uruchomić mięśnie pośladkowe oraz odciążyć kręgosłup lędźwiowy.

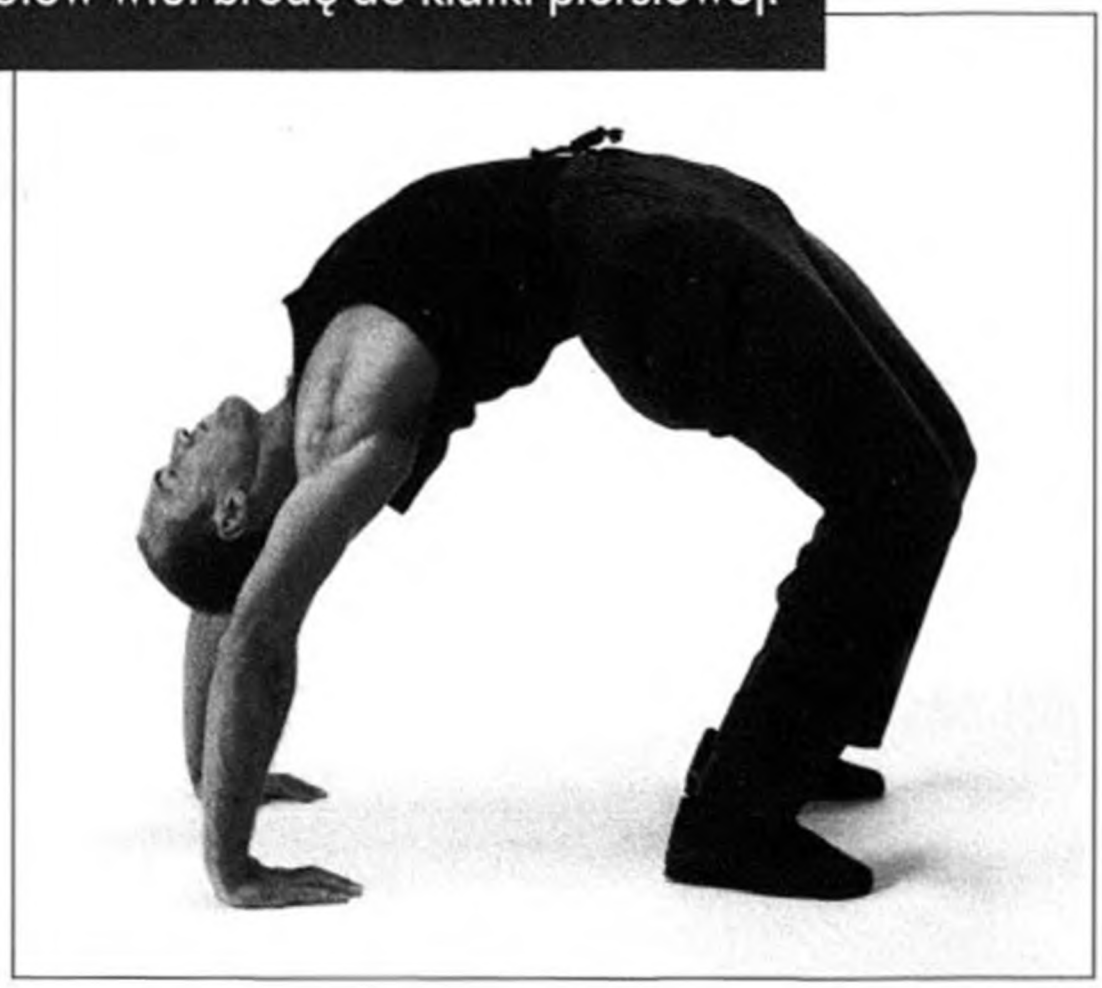


Silnie przyj wszystkimi czterema „łapami" i staraj się unieść pępek w powietrze najwyżej jak tylko można.

Jednocześnie przyj obiema rękoma. Zadbaj, by ciężar ciała opierał się przy podstawie dłoni, a nie blisko palców. Dobrze jest zaczynać mostek na wdechu.

Powinieneś wylądować w pozycji mostka. Jeśli zrobiłeś wszystko poprawnie, odczujesz, że napięcie przebiega ci po całych plecach, a nie ogranicza się do samego odcinka lędźwiowego. Nie zapominaj „wydłużać" kręgosłupa i stosować się dozasad bezpieczniejszego zginania się do tyłu, podanych na s. 21. Silnie przyj wszystkimi czterema „łapami" i staraj się unieść pępek w powietrze najwyżej jak tylko można.

Gdybyś ze względu na niedostatek siły czy gibkości znalazł się na progu katastrofy, zabezpiecz przede wszystkim kark – przy pierwszych oznakach kłopotów wtul brodę do klatki piersiowej!



Gdybyś ze względu na niedostatek siły czy gibkości znalazł się na progu załamania, zabezpiecz przede wszystkim kark – przy pierwszych oznakach kłopotów wtul brodę do klatki piersiowej!

Zachowaj płytki oddech i kilkakrotnie pobujaj się w przód i tył, mając maksymalnie wypiętą klatkę piersiową i naprężone mięśnie pośladkowe. Następnie spróbuj „podejść" dłońmi i stopami bliżej jedne drugich, dopóki nie odczujesz nadmiernego dyskomfortu w dolnej partii pleców.

By wyjść z pozycji, „odejdź" dłońmi i stopami dalej od siebie, wtul brodę i powoli opuść się na górną część pleców – nie na głowę!

W jaki sposób spektakularnie poprawić mostek dzięki rozciąganiu zginaczy bioder

Robienie mostka jest sztuką przeprostowywania bioder w nie mniejszym stopniu niż przeprostowywania kręgosłupa. Przekonasz się, że ćwiczenia rozciągające zginacze bioder z książki *Rozciąganie odprężone* wywrą olbrzymi wpływ na twoją zdolność do robienia mostka – i to nawet jeśli jesteś elitarnym zapaśnikiem jak mój przyjaciel Steve Maxwell, mistrz świata w brazylijskim jiu-jitsu. Jeżeli dysponujesz wspomnianą książką, wykonaj tuż przed mostkiem kilka serii któregoś z ćwiczeń rozciągających zginacze bioder, a zobaczysz, co się stanie.

Czołowy badacz zaleca nieortodoksyjne rozciąganie zginaczy bioder

Dr Mel Siff proponuje pewne nietypowe ćwiczenia rozciągające zginacze bioder. Jednym jest wyciskanie wojskowe sztangi na stojąco, dolny odcinek pleców wgięty łukowato, mięśnie pośladkowe naprężone. Zupełnie nieoczekiwanym ćwiczeniem jest wyciskanie na ławeczce z podciągniętymi do siebie nogami opartymi na palcach stóp. Jest także wykrok ze sztangą trzymaną nad głową szerokim chwytem jak w rwaniu. Trzymanie ciężaru nad głową wymusza prostą postawę ciała, konieczną do rozciągnięcia zginaczy bioder, toteż jest to świetne ćwiczenie. I nie zapominaj o brzuszkach na krześle rzymskim (s. 18).

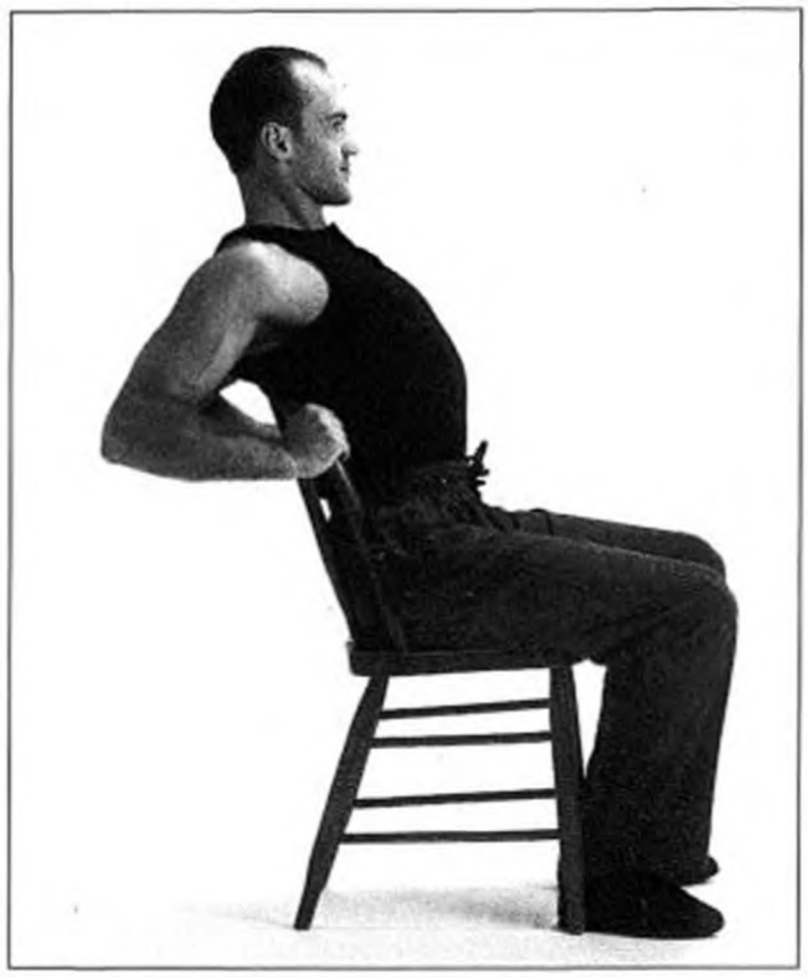
Przetestuj te nowe rozciągnięcia, pochodzące od współautora podręcznika *Supertraining*, a nie pożałujesz tego. „Jest ich o wiele więcej – pisze dr Siff – ale daję tych kilka przeznaczonych do rozciągnięcia i wzmocnienia zginaczy bioder, mięśni brzucha i innych, które biegną z przodu ciała. Wiedz, że niektóre z nich nie nadają się dla nowicjuszy czy słabeuszy, ponieważ nakładają wielkie obciążenie na mięśnie. Wchodź w nie krok po kroku, stosując się do zasady stopniowego wzrostu przeciążenia."

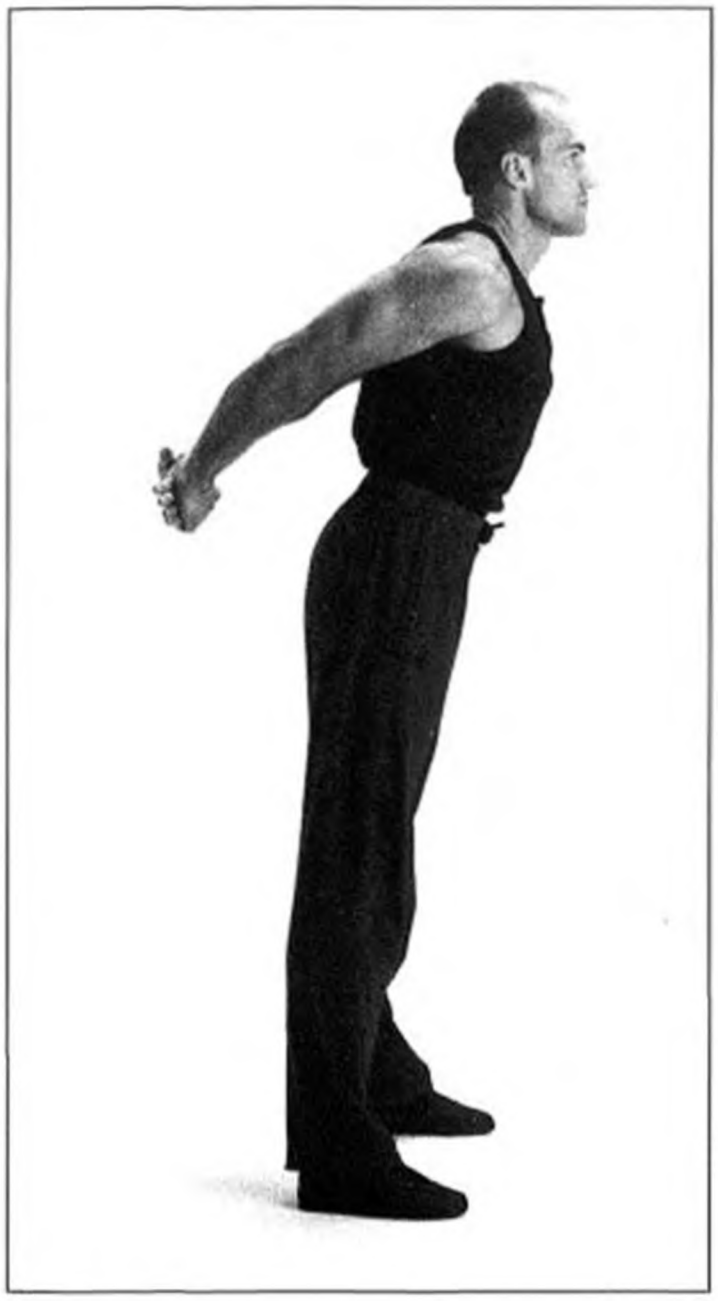
Jedną z rozlicznych zalet ćwiczeń dr. Siffa jest podnoszenie umiejętności robienia mostka (lub też w ogóle nabranie tej umiejętności).

21. „Pchanie w wannie"

Wykonywane ongiś przez takich amerykańskich ciężarowców jak David Willoughby, ćwiczenie to ładnie wypina klatkę piersiową. Wspaniale nadaje się do zapewnienia dobrej postawy ciała, a jest nieodzowne do wyciskania dużych ciężarów na ławce. Choć prekursorzy optowali za wanną, krzesło – koniecznie bardzo wytrzymałe! – może okazać się dla ciebie praktyczniejsze, choć jest mniej wygodne.

Wybrany mebel ma sięgać ci oparciem pod łopatki. Chwyć oparcie od góry, jak pokazuje zdjęcie. Wypchnij klatkę piersiową w górę i do przodu, a łokcie i łopatki miej jak najbardziej ściągnięte. Nie wstrzymuj oddechu.

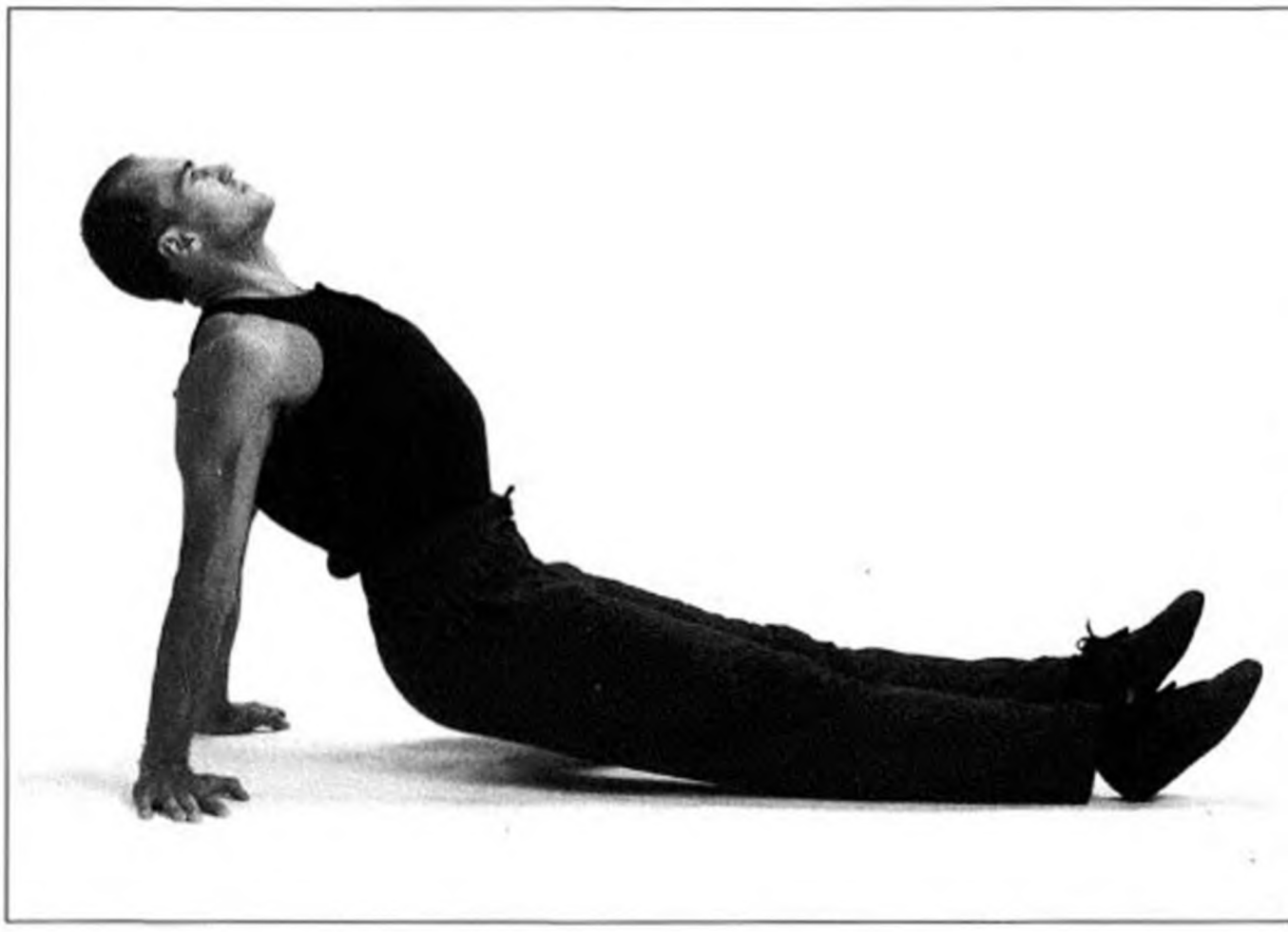




Do ćwiczenia tego możesz włączyć też rozciąganie mięśni piersiowych metodą skurcz–odprężenie. Musisz w tym celu jedynie napiąć mięśnie piersiowe, napierając przez kilka sekund na oparcie krzesła, zwolnić to napięcie i dalej wypinać klatkę piersiową do przodu.

Jeżeli nie masz pod ręką wolno stojącej wanny, po prostu złącz dłonie za plecami i pchaj do tyłu, jednocześnie wypychając pierś do przodu.

Albo jeszcze lepiej – odpychaj się od podłogi.



Gibki aktywnie kręgosłup z minimalnym obciążeniem dysków – trzy porady rosyjskich ekspertów

Marek Tartakowski rekomenduje następujące znakomite ćwiczenie, które wyrabia gibkość aktywną kręgosłupa w warunkach minimalnego obciążenia krążków międzykręgowych. Będąc w zwisie z drążka do podciągania się, odchyl głowę do tyłu, wypchnij klatkę piersiową w przód i wygnij wklęśle dolną część pleców. Ekstremalnym wariantem dla prawdziwych mężczyzn jest podciąganie się z głową odchyloną do tyłu i wygiętym kręgosłupem aż do dotknięcia drążka brzuchem!

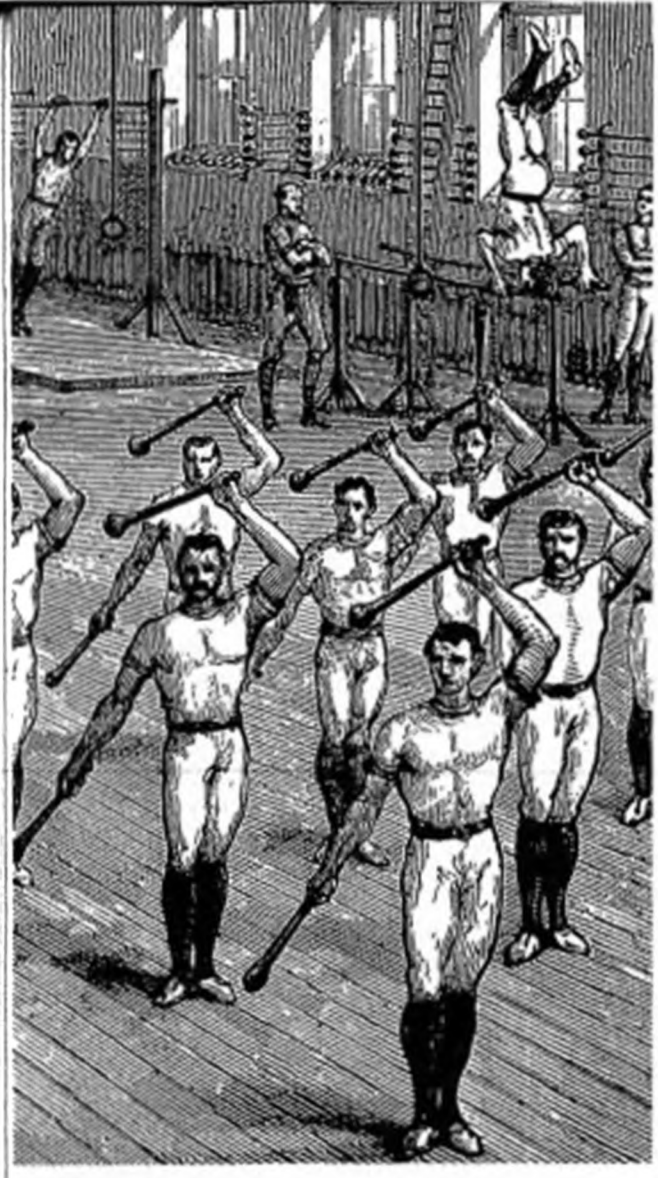
Jeśli nie jesteś w stanie utrzymać całego swego ciężaru w zwisie lub drążek jest zamontowany zbyt nisko, byś mógł zawisnąć, nie dotykając podłogi nogami, wykonuj następujące ćwiczenie Orłowa. Trzymaj się drążka na wyprostowanych rękach i pochyl się w przód, pewnie stojąc poduszkami stóp na ziemi. Twoje ciało wygnie się w łuk. Zwiększ ten łuk jeszcze bardziej, udając, że robisz mostek: wypnij pierś do przodu, naprężmięśnie pośladkowe i „wydłuż" ciało.

Kto ma dobre plecy, może opcjonalnie dodać w tej pozycji wznosy wyprostowanych nóg lub kolan.

22. „Wyciąganie noża"

Nauczyłem się tego dawnego ćwiczenia kung-fu shaolin od naszego nadzwyczajnego grafika Dereka Brighama. Niech sam Derek poprowadzi cię przez kolejne stadia:

„Ze względu na doznanie w przeszłości kontuzji barków jest to teraz moje ulubione ćwiczenie yi jin jing. Jest ono szczególnie przydatne dla ko-



biet o wydatnych piersiach oraz dla każdego, kto spędza dużo czasu pochylony przy komputerze i potrzebuje się rozprostować. Zwie się „wyciąganie noża", ponieważ wygląda tak, jakby ktoś sięgał do kołczanu na plecach, by wyciągnąć zeń strzałę czy długi nóż (...).

Bardzo ważne jest naprężenie wszystkich mięśni, tak by uzyskać właściwą równowagę ciała. Stój, mając zablokowane kolana, pięty rozstawione maksymalnie bocznie, a stopy zwrócone skośne dośrodkowo jak na fotografii. Będzie to dobre dla mięśni z tyłu ud, bocznych ścięgien kostek oraz mięśni brzuchatego łydki i płaszczkowatego.

Oprzyj jedną dłoń jak najwyżej na kręgosłupie, dotykając jej grzbietem do pleców. Napnij biceps tej ręki, wypchnij do przodu bark, zepnij mięsień równoległoboczny i obły.

Drugą dłoń przyłóż do potylicy (tyłu czaszki). Ciągnij do przodu przedramieniem i dłonią, jednocześnie pchając do tyłu siłą mięśni szyi. Zablokuj mięśnie, utrzymując napięcie przez trzy minuty, a potem odwróć układ rąk. Można wykonać tę sekwencję dwukrotnie.

Bardzo ważne jest naprężenie wszystkich mięśni, tak by uzyskać właściwą równowagę ciała.

23. „Wyłamywacz" barków

W miarę robienia postępów coraz bardziej przybliżaj ręce jedna do drugiej.

Ciężarowcy olimpijscy słyną z gibkości barków, która upodobnia ich do mutantów. Osiągają ją dzięki opisywanemu ćwiczeniu, które wykonują z ręcznikiem, kijkiem, a najlepiej liną bandżi.

Trzymaj gumową linę (kosztowną gumę fitness lub tanią i silną samochodową) szerokim nachwytem przed sobą. Przygotuj się do przeciągnięcia liny kolistym ruchem ramion za siebie... ale najpierw naucz się, jak robić to bez kontuzjowania barków.

Staraj się rozerwać linę, mając ręce zablokowane w łokciach i mocno ciągnąc na boki barkami.

Weź wdech i wypchnij klatkę piersiową do przodu. Musisz starać się rozerwać linę, mając ręce zablokowane w łokciach i mocno ciągnąc na boki barkami. Jeżeli robisz to poprawnie, łopatki zejdą się, a klata będzie tak wypięta, że powinieneś być w stanie utrzymać na niej szklankę. Lina gładko zatoczy wtedy koło wzdłuż twojego ciała, nie wykręcając ci barków.

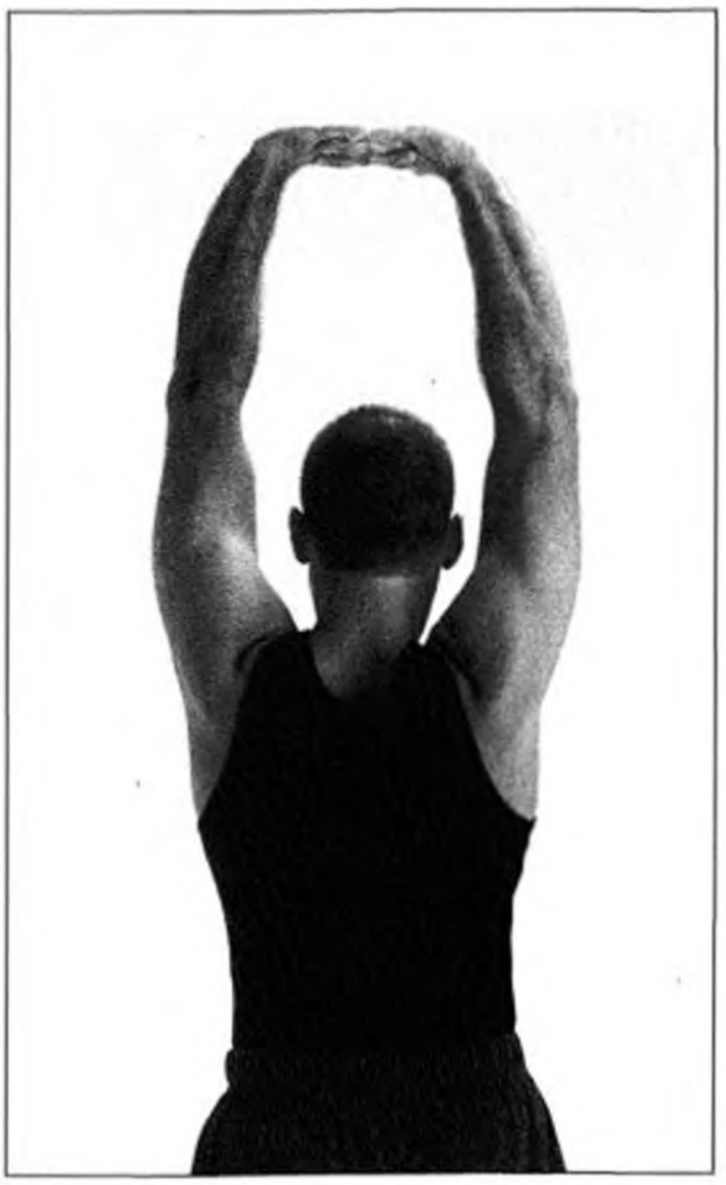
Jeśli się polenisz i nie będziesz mocno ciągnął, jak zalecono, tylko wykręcisz sobie tylko barki, nie zyskując nic w zakresie ich ruchomości.

Zrób wydech i odpręż się. Wykonaj ruch w odwrotnym kierunku, a następnie chwyć linę nieco węziej (jeśli czujesz, że sobie poradzisz) i ćwicz dalej. W miarę robienia postępów coraz bardziej przybliżaj ręce jedna do drugiej.

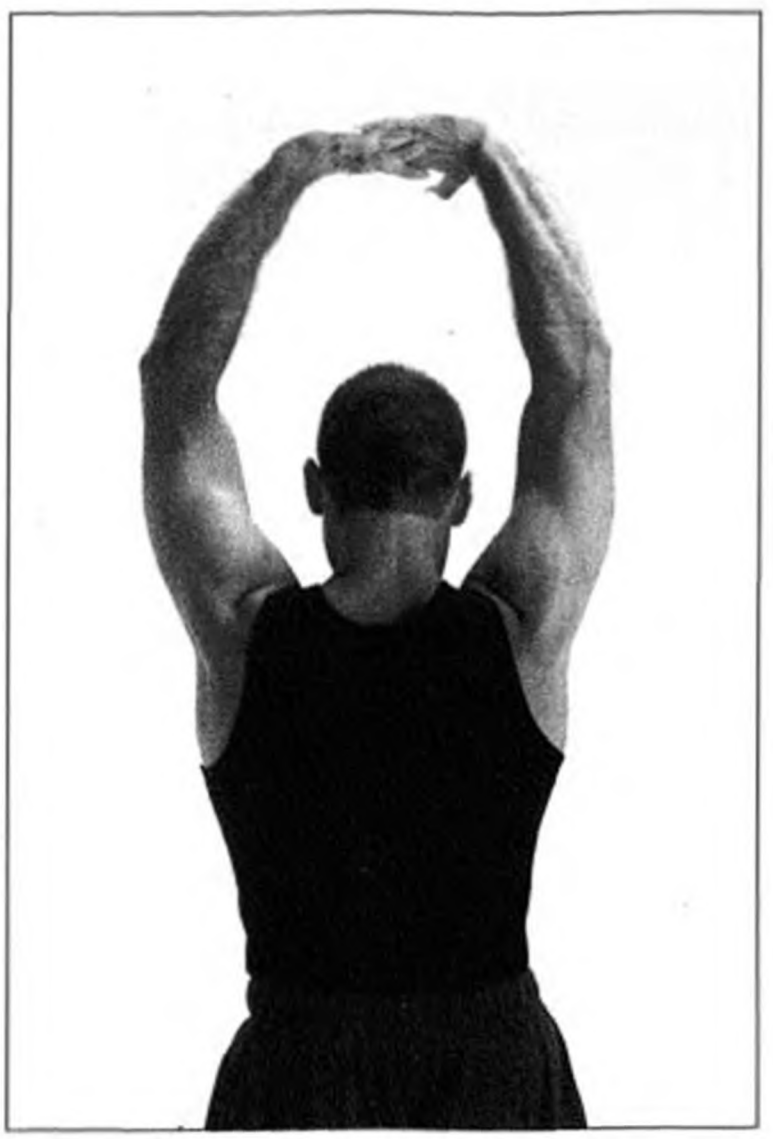
Gdy weźmiesz się do „wyłamywacza" barków, możesz powiedzieć *goodbye* krążeniu barkami i ramionami z zestawu ćwiczeń na ruchomość.

24. Rozciąganie łopatek

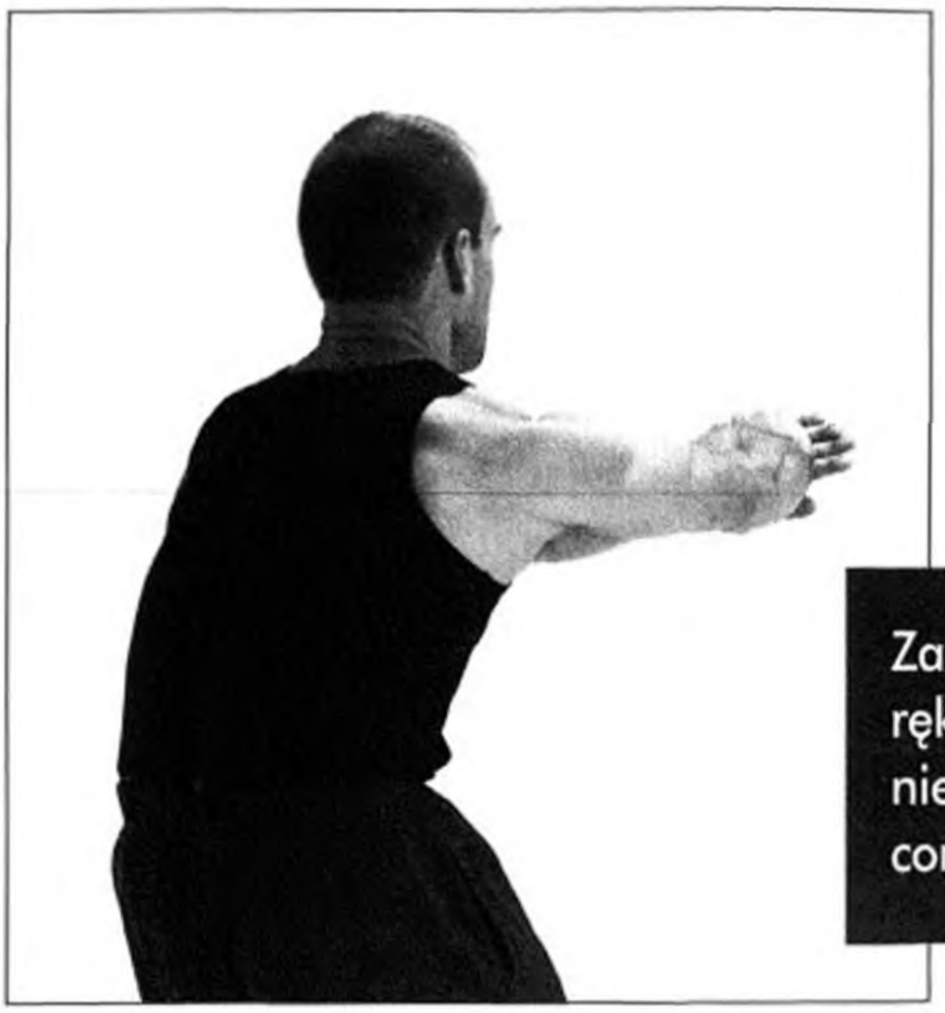
Większość ludzi nie potrzebuje nadzwyczajnej elastyczności w obszarze pomiędzy łopatkami; przesadne rozluźnienie mięśni odciągających łopatki sprawia, że człowiek zaczyna się garbić. Jednak nadto spięte mięśnie pleców też nie służą niczemu dobremu. Zaradzi temu prezentowane ćwiczenie, popularne kiedyś w środowisku siłaczy.



Spleć dłonie nad głową, zwrócone spodem do góry.

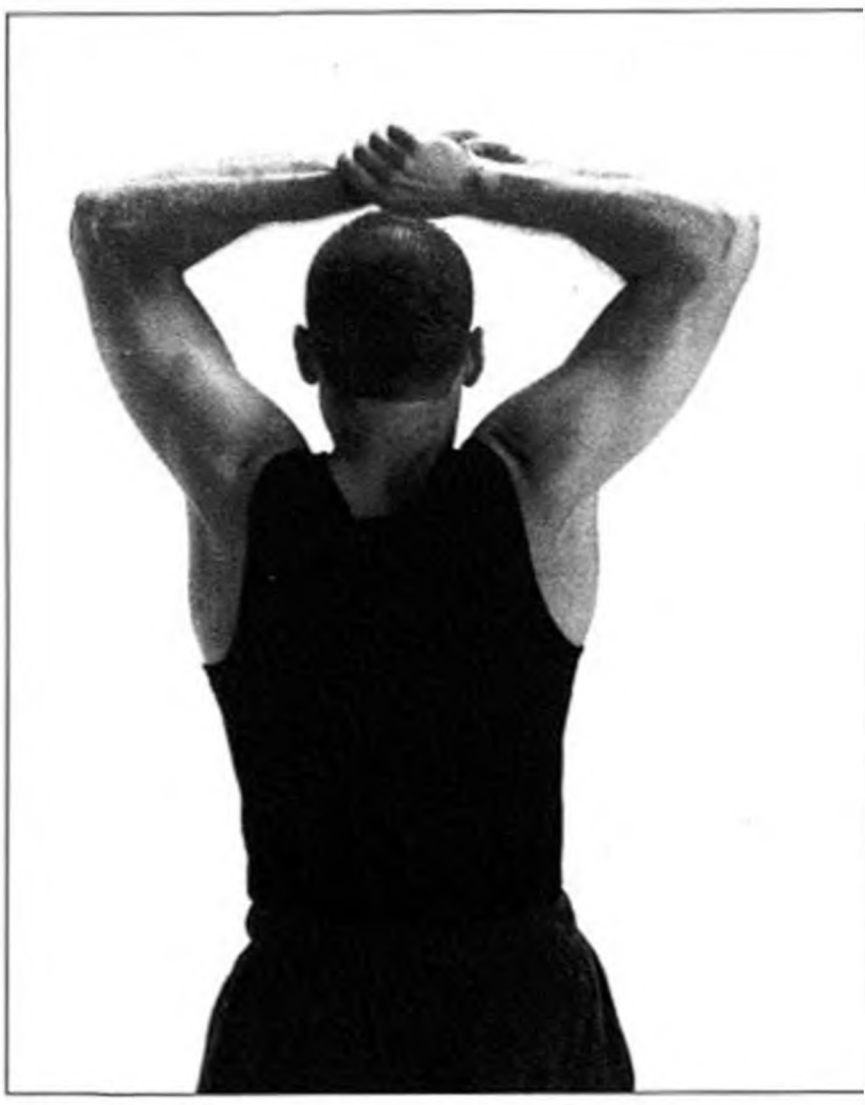


Lekko zaokrąglij górną partię pleców, na wdechu wciągnij klatkę piersiową i nastrosz łopatki. Powinieneś odczuć rozciąganie pomiędzy nimi.

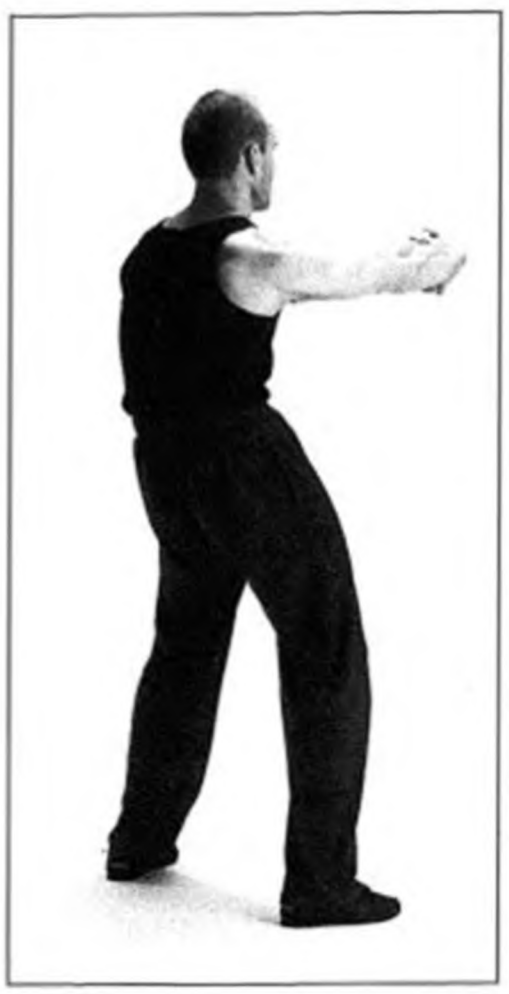


Zacznij od silnego parcia rękoma przed sobą. Dłonie są splecione i zwrócone spodami do przodu.

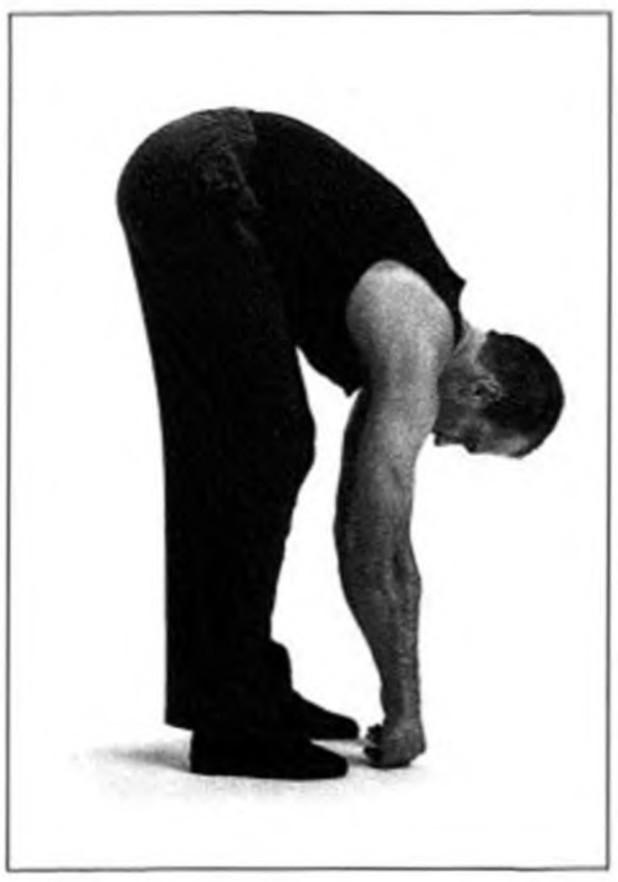
Niewykluczone, że zabraknie ci koniecznej koordynacji, by od razu wykonać rozciąganie znad głowy. Zacznij od silnego parcia rękoma przed siebie (dłonie są splecione i zwrócone spodami do przodu) przy jednoczesnym przygarbianiu pleców i wypychaniu łopatek. Następnie przejdź do wersji z dłońmi ułożonymi tuż nad głową (jak na fotografii obok), a w końcu do wariantu zasadniczego.



Dobrym pomysłem jest naprzemienne wykonywanie pchania do przodu z ruchem wstecznym.



Znakomite efekty w zakresie rozluźnienia mięśni cofających łopatkę osiągnąłem dzięki aktywnemu skłonowi do palców stóp. Będziesz zachwycony, zwłaszcza jeżeli twoja praca wymaga od ciebie trzymania usztywnionego ciała jakbyś miał na sobie zbroję.



Postaraj się powoli – bez żadnych szarpnięć! – uciskać podłogę podstawą splecionych dłoni, szczególnie w okolicy małego palca. Powinieneś odczuwać niewielkie rozciąganie tylnej grupy mięśni ud oraz dolnego odcinka pleców i znaczne rozciągnięcie pomiędzy łopatkami oraz w pachach, a także wielkie napięcie (niemal skurcz) mięśni prostych brzucha i innych z przodu torsu.

Przed podniesieniem się ugnij kolana w półprzysiadzie.

25. Sięganie w bok do ściany

Ustaw się bokiem w odległości około metra od ściany. Kolana są zablokowane, ręka po stronie ściany trzymana równolegle do podłogi. Spójrz w stronę ściany i sięgnij do niej. Wyobrażaj sobie, że twoja ręka jest jak rozciągająca się antena teleskopowa. Przesuń biodra w przeciwną stronę od ściany, by zachować równowagę, ale utrzymaj ustawienie ciała w jednej płaszczyźnie; nie przekręcaj się skośnie. Poeksperymentuj z różnymi wzorcami oddechu: ze wstrzymywaniem go lub biernym wydechem „przez czubki palców".

Wróć do pozycji wyjściowej. Jeżeli udało ci się dotknąć ściany, stań o kroczek dalej i wykonaj ćwiczenie ponownie.

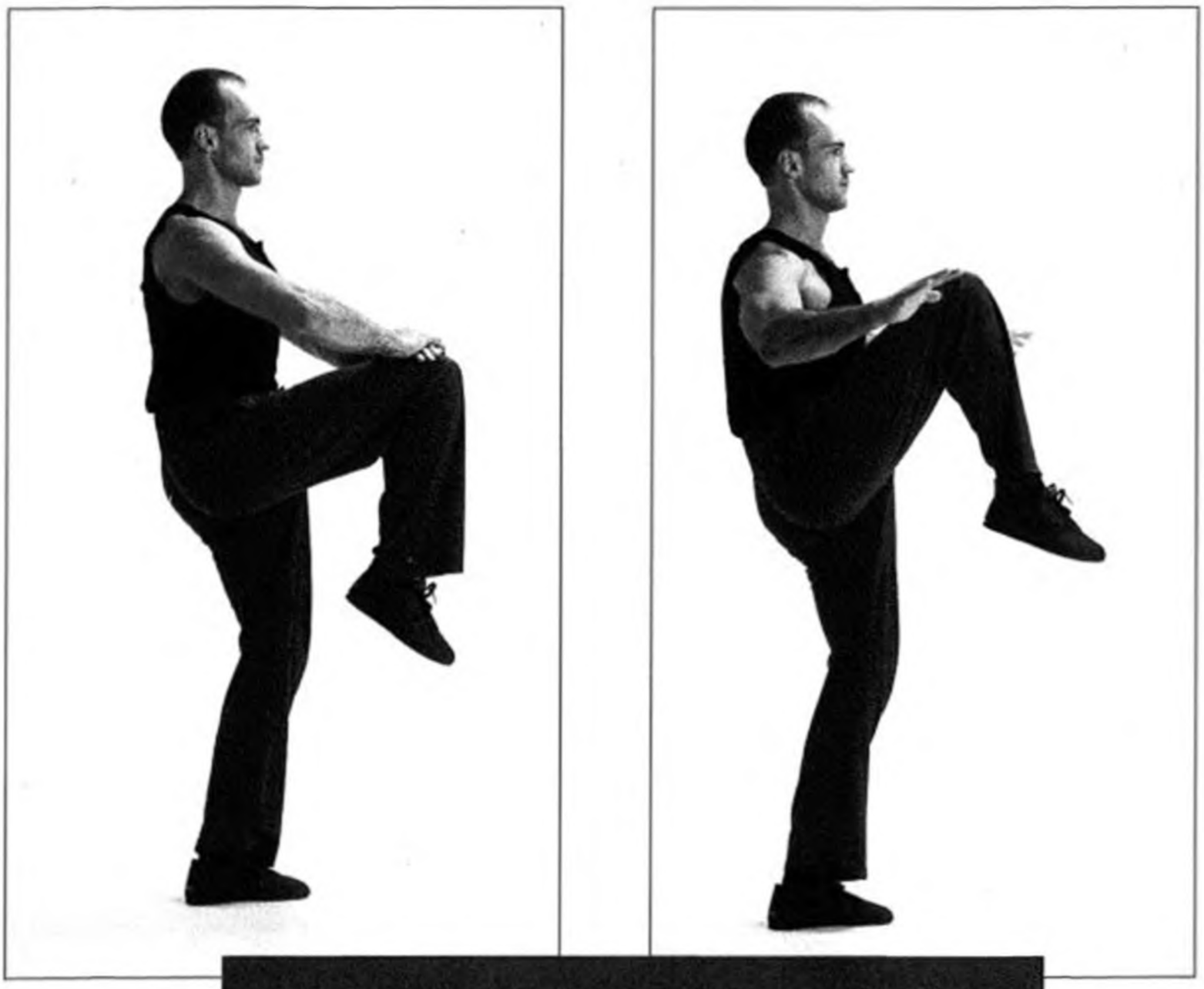
Wyobrażaj sobie, że twoja ręka jest jak rozciągająca się antena teleskopowa.

Przesuń biodra w przeciwną stronę od ściany, by zachować równowagę, ale utrzymaj ustawienie ciała w jednej płaszczyźnie; nie przekręcaj się skośnie.

26. Wznosy kolana metodą Różowej Pantery z kopnięciem

Ćwiczenie to jest bezcenne dla zawodników sztuk walki w stylach, które wymagają wysokich kopnięć, a także dla skałkowców, alpinistów i tancerzy. Zawsze dołączam je do zajęć prowadzonych dla oddziałów SWAT.

Podnieś kolano możliwie najwyżej (możesz się oprzeć o ścianę) i połóż na nim dłonie. Silnie pchaj nimi kolano do dołu, a kolanem dłonie w górę. Gdy po kilku sekundach skumuluje się duże napięcie, nagle rozsuń ręce na boki, a kolano automatycznie wyskoczy do góry!



Silnie naciskaj dłońmi na kolano, a kolanem na dłonie. Po kilku sekundach nagle rozsuń ręce, a kolano automatycznie wyskoczy do góry!

Powtarzaj tyle razy, ile trzeba, by kolano nie podnosiło się już wyżej. Po każdym „podskoku" kolana (albo na samym końcu, gdy nie unosi się ono już wyżej) powoli wyprostuj nogę i utrzymaj taką pozę przez kilka sekund.

Możesz odpoczywać po każdym powtórzeniu, zmieniać strony lub podtrzymywać nogę dłońmi splecionymi pod kolanem.

By zminimalizować zmęczenie zginaczy bioder, możesz odpoczywać po każdym powtórzeniu, zmieniać strony lub też podtrzymywać nogę dłońmi splecionymi pod kolanem.

Dzięki takiemu ćwiczeniu z prostowaniem nogi i utrzymywaniem pozycji spektakularnie zwiększysz wysokość i precyzję kopnięć. Legenda kickboxingu Bill Wallace przysięga na spowolnione imitacje niskich kopnięć oraz wznosy nóg; czynnik Różowej Pantery dodatkowo pomnaża potężne efekty tych ćwiczeń.

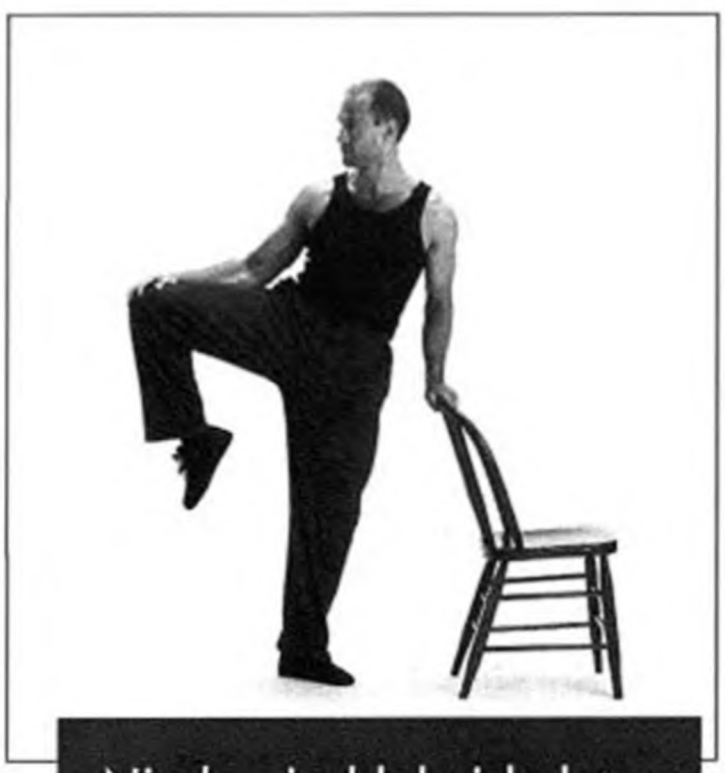
Możesz trenować kopnięcia w zwolnionym tempie nad krzesłem czy innym meblem o stosownej wysokości. Stojący przed tobą przedmiot zmusza cię do unoszenia kolana blisko tułowia, co wpaja dobre nawyki defensywne oraz wymusza dużą wysokość kopnięcia.

Naturalnie możesz i powinieneś w podobny sposób trenować też inne rodzaje kopnięć, np. wznos kolana w bok, zakończony kopnięciem w bok lub okrężnym. Nie zapominaj o wykonywaniu kopnięć sierpowych w prawo i w lewo. Fantastyczne są też tylne kopnięcia okrężne. Nie wahaj się korzystać ze ściany czy krzesła jako pomocy w zachowaniu równowagi.

Ćwiczenie metodą Różowej Pantery działa istne cuda.

Kopnięcia do przodu, tylne okrężne oraz sierpowe zwykle wychodzą najlepiej, gdy stopa i kolano nogi podporowej skierowane są nieco na zewnątrz.

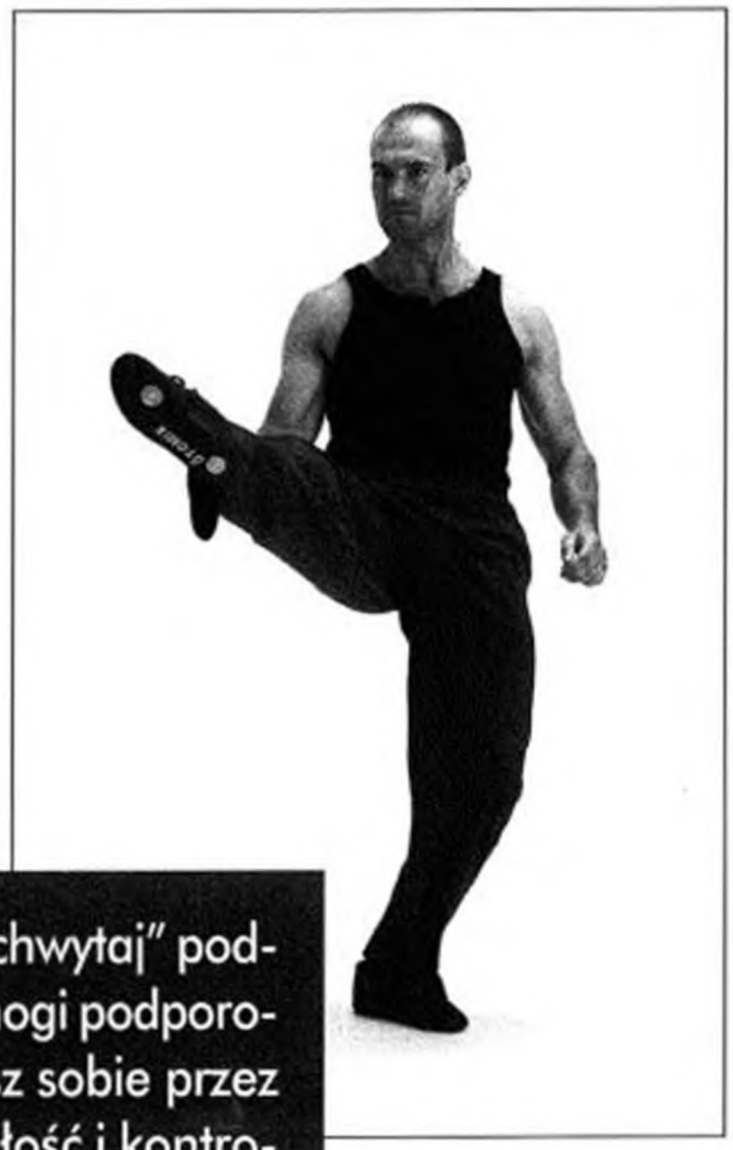
Podczas wykonywania ich zaobserwuj podstawową mechanikę pracy kolan.



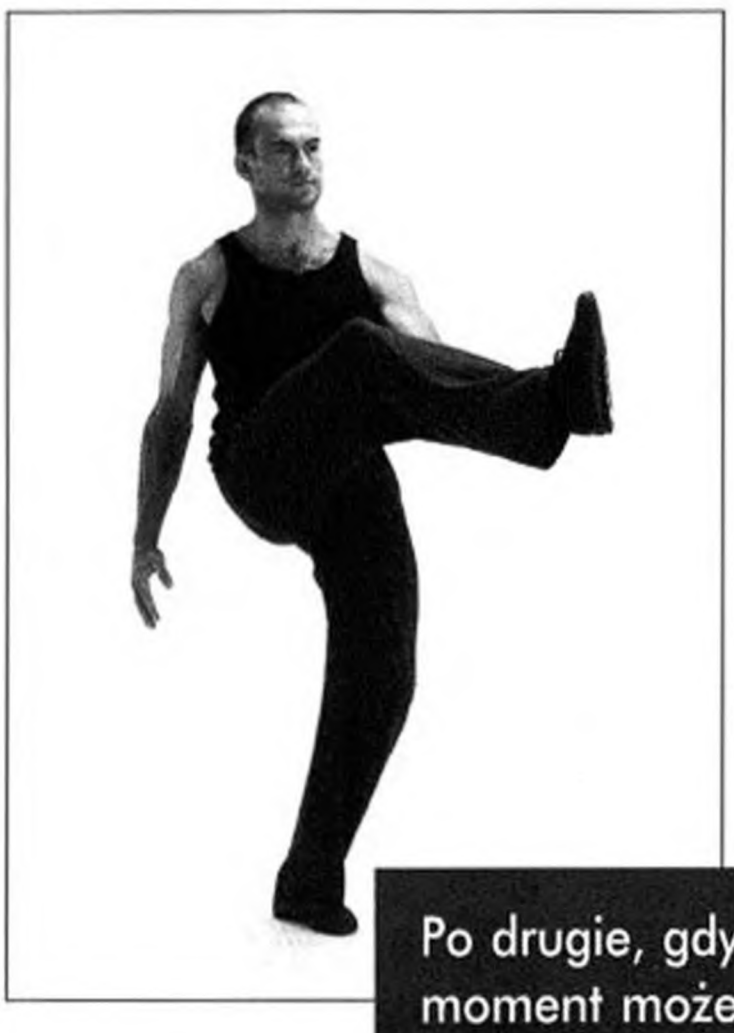
Nigdy nie blokuj kolana nogi podporowej, ani nie pozwalaj, żeby się przekręcało dośrodkowo; powinno być skierowane w tę samą stronę co stopa.

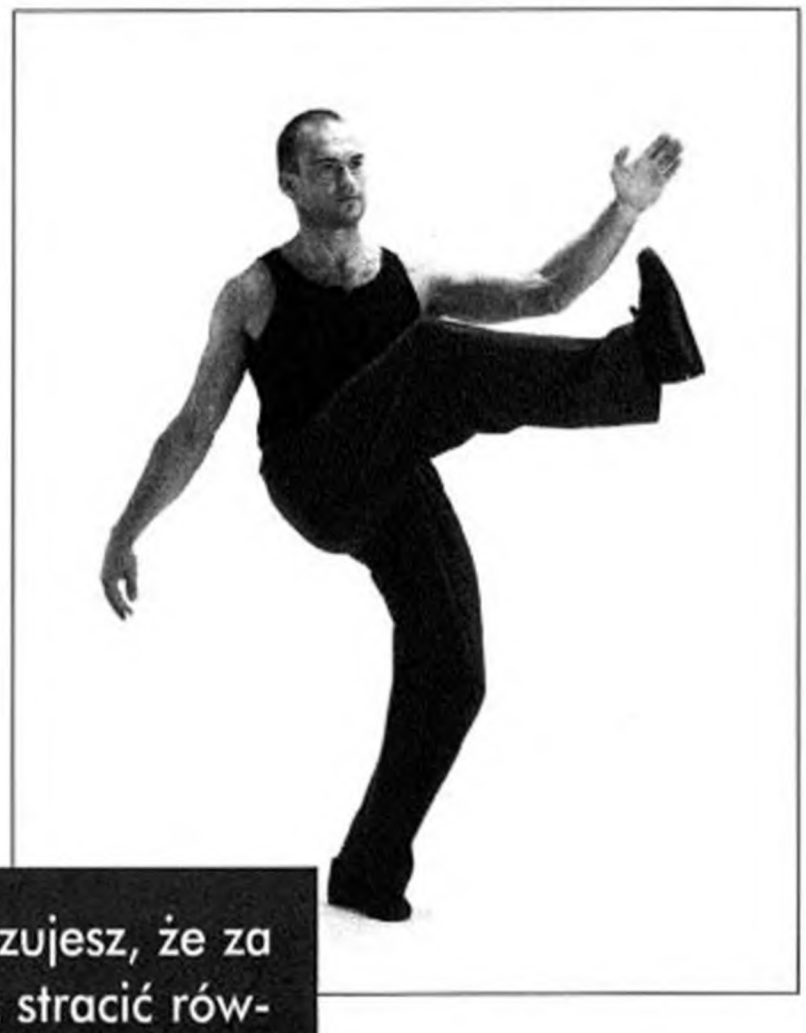
W celu uzyskania maksymalnej równowagi i siły oraz zapobieżenia skręceniu kolana, biodra czy pleców podczas wykonywania kopnięć bocznych, okrężnych i tylnych pięta nogi podporowej powinna być ustawiona w stronę celu.

Dwie kardynalne podpowiedzi co do zachowania równowagi.

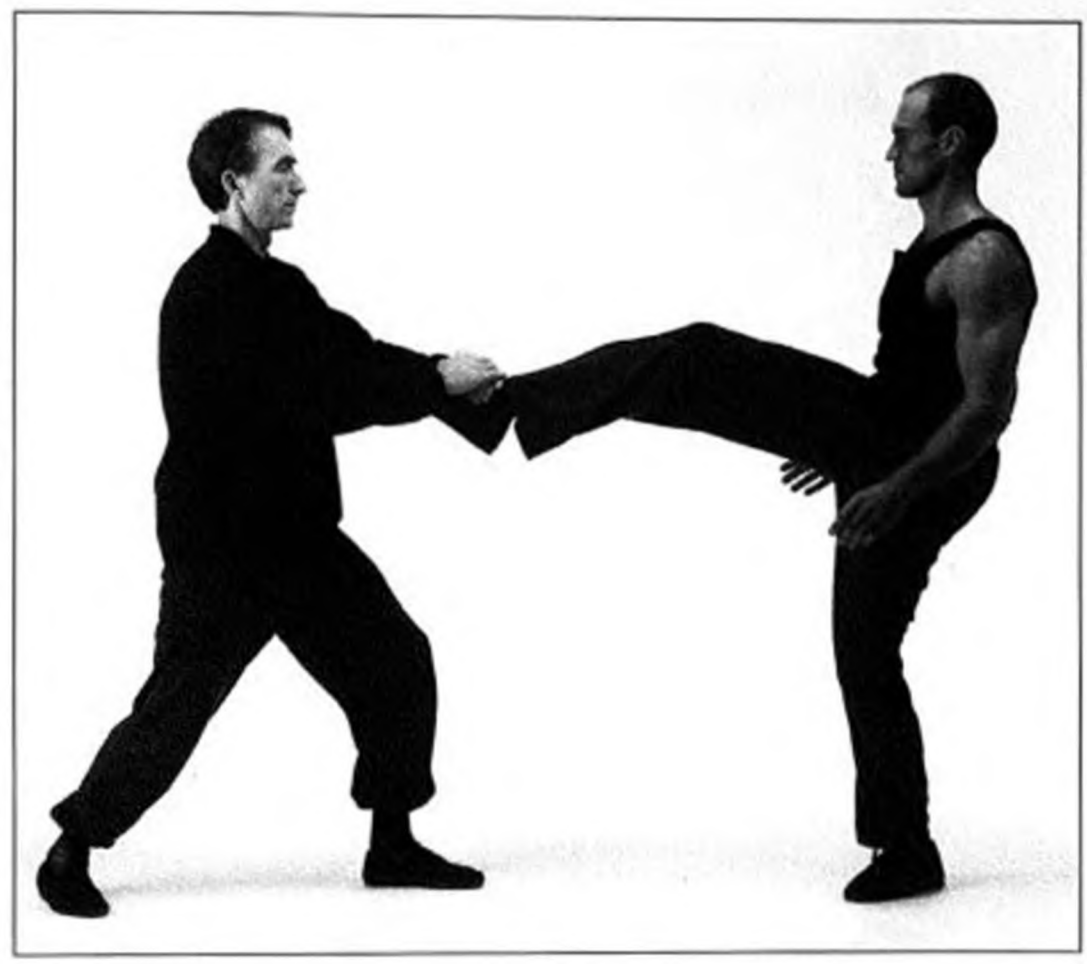


Po pierwsze, „chwytaj" podłogę palcami nogi podporowej. Zapewnisz sobie przez to większą czułość i kontrolę w stawie skokowym.

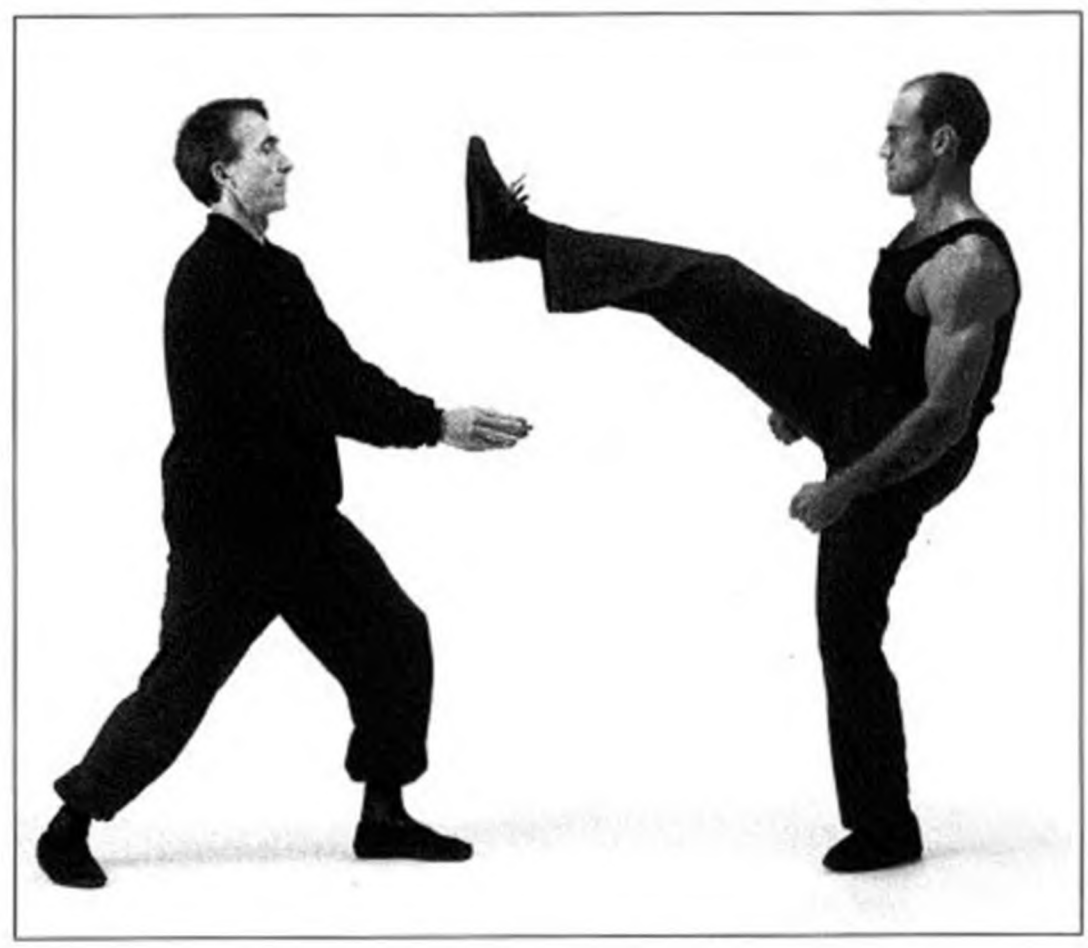




Po drugie, gdy czujesz, że za moment możesz stracić równowagę, ściśnij pośladki – środek ciężkości ciała przesunie się wtedy korzystnie dla ciebie.



Podczas wykonywania ćwiczeń zaobserwuj podstawową mechanikę pracy kolan. Przede wszystkim zaś nigdy nie blokuj kolana nogi podporowej, ani nie pozwalaj, żeby się przekręcało dośrodkowo; powinno być skierowane w tę samą stronę co stopa. W celu uzyskania maksymalnej równowagi i siły oraz zapobieżenia skręceniu kolana, biodra czy pleców podczas wykonywania kopnięć bocznych, okrężnych i tylnych pięta nogi podporowej powinna być ustawiona w stronę celu. Kopnięcia do przodu, tylne okrężne oraz sierpowe zwykle wychodzą najlepiej, gdy stopa i kolano nogi podporowej są skierowane nieco na zewnątrz.



Następujące dwie podpowiedzi wpłyną radyklanie na zdolność do zachowania równowagi. Po pierwsze, „chwytaj" podłogę palcami nogi podporowej. Zapewnisz sobie przez to większą czułość i kontrolę w stawie skokowym. Po drugie, gdy czujesz, że za moment możesz stracić równowagę, ściśnij pośladki – środek ciężkości ciała przesunie się wtedy korzystnie dla ciebie.

Unikalna technika rozciągająca z myślą o wysokich kopnięciach

Aleksander Miedwiediew, instruktor walki w ręcz elitarnej Podyplomowej Akademii Wojskowej we Frunze i główny konsultant fachowego periodyku „Specnaz", proponuje niezwykłe połączenie rozciągania aktywnego z techniką przeczekiwania napięcia (bierną metodą gibkości, którą wyjaśniam w książce *Rozciąganie odprężone*). By udoskonalić kopnięcia lub szpagaty, maksymalnie unieś nogę w wybranym kierunku i oprzyj ją na stole czy innym meblu, do którego jesteś ledwie w stanie dosięgnąć. Odpręż się na minutę (czy tyle, ile trzeba), następnie unieś nogę odrobinę, korzystając tylko z siły jej mięśni (bez pomocy rąk czy partnera treningowego). Niechaj partner wsunie szybko jakąś książkę między kostkę twojej nogi a blat stołu. Powtarzaj tę sekwencję tak długo, jak będzie działać.

Aleksander Miedwiediew (nie mylić z mistrzem świata w podnoszeniu ciężarów Aleksiejem Miedwiediewem) twierdzi, że choć ćwiczenie to jest z początku dosyć bolesne i nieprzyjemne, z czasem staje się całkiem atrakcyjne.

27. Arabeska metodą Różowej Pantery

Trudno jest samodzielnie pracować nad arabeską (figurą taneczną, w której noga jest unoszona wysoko do tyłu), ponieważ nie ma jak praktycznie obciążyć nogi dla uzyskania efektu Różowej Pantery. Jednak jeśli pomaga ci partner, ćwiczenie to może zdziałać cuda.

Wyciągnij palce i postaraj się wydłużyć całe ciało od karku przez plecy aż do stóp.

Zacznij od ćwiczenia na podłodze; w ten sposób wykonuje się wszystko poprawniej. Połóż się na brzuchu i unieś jedną nogę najwyżej, jak potrafisz. Wyciągnij palce, a ponadto postaraj się wydłużyć całe ciało – kręgosłup od karku po plecy i aż do stóp.

Silnie pchaj nogą wbrew oporowi stawianemu przez partnera treningowego. Płytko oddychaj i w ciągu kilku sekund skumuluj napięcie. W bardziej skutecznej wersji ćwiczenia partner siedzi na dolnym odcinku twoich pleców i biodrach, zwrócony w stronę stóp. Nie pozwala to na zbytnie wyginanie pleców i wymusza trudniejsze unoszenie nogi.

Następnie partner nagle – powtarzam: nagle! – zwalnia opór, a twoja noga wyskakuje wzwyż jak nigdy wcześniej.

Niech partner podeprze ci nogę nieco powyżej kolana, tak byś mógł odprężyć się przed następnym powtórzeniem. Kilka razy „wyciągnij" nogę jeszcze bardziej, znów odpręż się, a potem poddaj się następnemu powtórzeniu.

Radzieckie badania z lat pięćdziesiątych wykazały, że naprężenie danego mięśnia pobudza większe napięcie jego odpowiednika w drugiej kończynie. Tak na przykład naprężenie zginaczy bioder po prawej stronie stymuluje do większego skurczu także zginacze po lewej. Zjawisko to znajduje wiele ciekawych zastosowań w treningu sportowym. Jednym z przykładów jest naprężenie lewego tricepsa w ostatnim, trudnym powtórzeniu serii uginania prawego przedramienia. Uzyskasz dzięki temu jedno, a może nawet dwa powtórzenia więcej w stosunku do tego, na co miałeś nadzieję. Wracając do zasadniczej tematyki tej książki, wspomniane zjawisko neurologiczne można z łatwością wykorzystać do zwiększenia rozciągnięcia „arabeskowego". Unosząc jedną nogę, przyj mocno drugą nogą w podłogę, jakbyś robił nożyce.

Kiedy zaczniesz ćwiczyć standardową arabeskę (na stojąco) – nie zamiast, ale oprócz wariantu na leżąco – pamiętaj, by tak samo przeć drugą nogą w podłogę (tzw. **manewr nożycowy**).

Ćwicząc standardową arabeskę (na stojąco), pamiętaj, by tak samo przeć drugą nogą w podłogę.

Miejska Biblioteka Publiczna • Wol. i Mł. • Bydgoszcz

PAVEL TSATSOULINE - BYŁY TRENER SPECNAZU, ROSYJSKICH SŁUŻB SPECJALNYCH, SZKOLĄCY OBECNIE W USA

Czy jeśli się rozciągam, są mi potrzebne osobne ćwiczenia do rozruszania stawów? – Tak, ponieważ są to dwie zupełnie różne sprawy.

Ruchomość stawów jest czymś innym niż rozciągnięcie i elastyczność mięśni. Zauważ, że np. uzyskasz pełny ruch w stawie biodrowym, gdy stojąc prosto, przyciągniesz zgięte kolano do klatki piersiowej. A to nie wymaga rozciągnięcia. Natomiast, gdybyś rozciągał się i podnosił nogę wyprostowaną, mięśnie z tyłu ud napną się dużo wcześniej i wstrzymają ruch, nie pozwalając na pełny trening stawu. Toteż ćwiczenia zapewniające dobrą ruchomość, siłę i zdrowie stawów stanowią odrębny zestaw od ćwiczeń rozciągających.

- **Jak zapewnić sobie bezpieczną ruchomość stawów**
- **Jak ochronić się przed kontuzjami**
- **Jak pozbyć się sztywności ciała**
- **Jak zabezpieczyć stawy przed zwyrodnieniem**
- **Jak zapobiegać artretyzmowi w późniejszym wieku**
- **Jak łagodzić skutki zapalenia stawów**

ISBN 978-83-7229-260-5
cena 29,90
9 788372 292605
Wydawnictwo Aha!